MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI ÎNVĂȚĂMÎNTULUI

INSTITUTUL DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI CINEMATOGRAFICĂ „ION LUCA CARAGIALE“ BUCUREȘTI

Prof. SANDINA STAN
artistă emerită

ARTA VORBIRII SCENICE





EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ
BUCUREȘTI

Redactor: E. RIOŞANU
Tehnoredactor: VICTORIA IONESCU
Coperta: SÎRBU NICOLAE
Desenele: LUCIA FLORESCU

Introducere

Teatrul este, în primul rînd, o artă a vorbirii, — de aceea adresez prezenta carte tuturor celor care folosesc această artă pe scenă.

Piesa de teatru e ca partitura unei bucăţi muzicale: şi una şi alta capătă viaţă abia cînd sînt transpuse în sunet.

Dar pentru ca piesa muzicală să poată fi înţeleasă şi simţită, trebuie să fie transmisă printr-o execuţie cît mai perfectă; tot astfel, pentru ca piesa de teatru să transmită auditoriului ideile, sentimentele şi acţiunile personajelor, se cere ca interpretul acestora — actorul — să comunice mesajul rolului său prin cuvinte rostite clar, simplu şi expresiv.

Pentru a ajunge la acest mod de rostire, se cere, ca şi în muzică, o continuă şi intensă pregătire, în scopul obţinerii unor rezultate din ce în ce mai perfecte atît din punct de vedere tehnic, cît şi estetic.

De aceea, este absolut necesar ca artistul dramatic să fie stăpîn pe arta vorbirii scenice, fără care, oricît de talentat ar fi, mesajul textului rostit pe scenă nu va trece în public, şi scopul principal al artei sale — transmiterea textului în imagini artistice — nu va putea fi pe deplin realizat.

În teatru, cu cît cuvîntul va fi rostit mai just din punct de vedere fonetic şi ortoepic şi emis cu o voce mai armonioasă şi mai bine pozată, cu atît această comunicare va fi mai puternică, iar mesajul piesei va trece mai sigur în sală.

Actorul nu va reuşi acest lucru pe deplin decît atunci cînd va fi stăpîn pe ceea ce se numeşte *„tehnica exterioară a vorbirii scenice“*, cînd există un perfect echilibru între *instrument şi executant*, adică între *voce, rostire, respiraţie* şi actor. Orice vorbire, dar cu atît mai mult vorbirea scenică, cere *claritate, sens, simplitate* şi *naturaleţe;* aşadar, cu un singur cuvînt, frumuseţe. Nu este vorba de frumuseţea în sine a cuvîntului, ci de frumuseţea redării lui.

Cuvîntul, ca principal mijloc de comunicare între oameni, îşi îndeplineşte această funcţie fie prin exprimarea în scris, fie prin exprimarea sonoră. Cuvîntul, „ca mijloc de realizare scenică este reprezentantul cel mai concret al gîndului“ (K. Stanislavski). El fiind purtătorul ideii, forţa acţiunii sale stă tocmai în exprimarea clară, naturală şi expresivă.

Așa cum orice artă își are istoria, tradiția și izvoarele ei, tot astfel și cuvîntul artistic a parcurs o cale lungă și grea pînă la forma de azi a artei vorbirii scenice.

Teatrul aduce în scenă crîmpee de viață; în el se reflectă ideile care au frămîntat omenirea, din cele mai îndepărtate epoci, pînă în ziua de azi; actorul înarmat cu înțelegerea vieții și a artei teatrale, va putea, prin stăpînirea conștientă a tehnicii exterioare a vorbirii, să redea mai bine tot ce e mai esențial, mai tipic epocii în care se desfășoară acțiunea piesei.

Teatrului îi revine și un deosebit rol educativ; el comunică cele mai înaintate idei; el e un mijloc de răspîndire a culturii și de creștere a nivelului de înțelegere a problemelor culturale, sociale și morale.

Acest adevăr al influenței educatoare a teatrului obligă pe cel care-l slujește să înțeleagă rolul covîrșitor pe care-l are cuvîntul în arta scenică, deosebita lui valoare și misiune: actorului îi revine sarcina de a cunoaște și a stăpîni perfect toate problemele artei vorbirii.

Teatrul mai are și misiunea de a menține frumusețea și puritatea limbii, de a lupta împotriva vulgarizării și degradării ei sub orice formă: fie rostire defectuoasă din punct de vedere al dicțiunii sau ortoepiei, fie lipsa de muzicalitate în emisia vocii, fie alterarea limbii literare.

După cum, pentru a putea fi înțeles just, un text scris trebuie să respecte regulile ortografice, tot astfel și vorbirea, pentru a-și îndeplini scopul, trebuie să respecte regulile de pronunțare, adică unitatea ortoepică. Actorul trebuie să cunoască toate aceste reguli, precum și arta respirației, a rostirii clare, arta pozării juste a vocii și a frazării.

Astăzi, arta vorbirii scenice a ieșit din domeniul căutărilor empirice, intrînd în domeniul sigur al științei; omul gîndește în cuvinte și de precizia formulării gîndului depinde claritatea ideii exprimate; dar numai rostirea corectă comunică și întregește claritatea unei idei bine formulate.

Pentru a ajunge însă aci, nu e suficientă simpla dorință de a apărea pe scenă, sau „dragostea de teatru"; ea trebuie să fie dublată de studiul temeinic și sistematic al tehnicii și artei vorbirii. Rezultatele în domeniul artei vorbirii se văd numai după o experiență acumulată în urma unui studiu îndelungat și printr-o muncă perseverentă. Și celui mai bun actor i se întîmplă, în viața de toate zilele, să rostească un cuvînt greșit sau neclar, — și, pentru a fi înțeles, îl poate repeta. Pe scenă, greșeala e dificil a fi corectată prin repetare; totodată rostirea neclară impune auditoriului un efort de atenție, care îl distrage de la urmărirea acțiunii și a ideii.

În vorbirea scenică, cele mai înălțătoare idei, cele mai frumoase imagini, conținutul cel mai pasionant al rolului, fără forma clară și expresivă a redării, va fi ca un text valoros, dar tipărit neclar și plin de greșeli.

Actorul trebuie, de asemenea, să posede atît de bine tehnica și arta vorbirii încît să poată ieși, în mod conștient, din limitele vorbirii sale proprii și să vorbească întocmai ca personajul interpretat. Dificultatea de a realiza acest lucru face ca unii actori, mai ales dintre cei tineri, să considere „declamație" sau „teatralism" orice rostire scenică frumoasă, corectă, în care se aude clar fiecare sunet și se susțin finalele cuvintelor. Se găsesc chiar unii „teoreticieni" care se străduiesc să demonstreze utilitatea unei vorbiri scenice neglijente, sub cuvînt că aceasta ar fi adevărata vorbire „naturală". Din fericire numărul acestora e infim, față de al celor ce consideră necesară o rostire clară și sonoră.

Altele sînt adevăratele cauze ale „declamației goale" și ale „teatralismului": adîncirea incompletă a rolului, rostirea fără conținut, interpretarea superficială, care face să apară actorul același în orice rol, — nu personajul din piesă; în sfîrșit, vorbirea nenuanțată, necolorată.

În toate artele, publicul ia cunoștință numai de rezultatul muncii artistului. Efortul, munca, strădaniile prin care artistul a ajuns la acest rezultat, rămîn în afara aprecierii creației.

Cînd un actor nu și-a însușit prin studiu temeinic o rostire clară, spectatorul e silit să facă un continuu efort pentru a-l urmări; obosit de acest efort, el devine neatent; comunicarea între actor și spectator e întreruptă, iar actorul nu mai poate avea concentrarea cerută de rol. Astfel lipsa de exercițiu zilnic, neclaritatea și efortul în rostire, vor influența negativ asupra realizării rolului. Chiar dacă actorul e bine dotat pentru scenă, chiar dacă e talentat, vorbirea defectuoasă, pronunțarea incompletă a cuvîntului, provoacă o senzație neplăcută auditoriului. Munca pentru obținerea unor rezultate bune în studiul artei vorbirii nu trebuie să fie sporadică, ci permanentă, constînd într-un antrenament conștient și zilnic de-a lungul întregii sale activități artistice.

E de remarcat că, în general, oamenii sînt de acord că pentru a stăpîni bine o tehnică, pentru a avea reflexele formate, în orice domeniu de activitate, se cere un studiu mai mult sau mai puțin îndelungat; dar cred că pentru a vorbi nu trebuie nici un studiu, fiindcă omul vorbește și cunoaște această tehnică încă din copilărie. În realitate, o bună parte din defectele de vorbire provin tocmai din faptul că, adesea, copiii vorbesc alintat, schimonosind cuvintele, și că se face haz de rostirea lor greșită. Cu cît trece vremea, cu atît aceste greșeli intră în obișnuință și tînărul nu le mai observă și nu le îndreaptă.

Tehnica vorbirii scenice se ocupă și de corectarea defectelor funcționale, care pot fi eliminate prin exerciții specifice fiecărui defect.

Pentru actor, corectarea defectelor de vorbire e imperios necesară; iar tehnica vorbirii scenice se ocupă tocmai de justa funcționare a aparatului fonorespirator.

Prin exerciții, actorul stăpînește din ce în ce mai complet tehnica unei bune rostiri, capătă o mai mare expresivitate în vorbirea scenică, își dă mai bine seama de valoarea acestui mijloc de expresie și, implicit, dobîndește siguranță și încredere în posibilitățile sale artistice, sugerînd ascultătorului imaginile, ideile și sentimentele personajelor ce interpretează și obținînd, astfel, realizări din ce în ce mai desăvîrșite.

În studiul vorbirii scenice se urmărește, în primul rînd, obținerea unei bune *respirații*, a unei *voci bine pozate* și a unei *dicțiuni clare*. Pentru aceasta îi vin în ajutor diferite științe: anatomia, fiziologia, fonetica, acustica, studiul impostației și igiena.

Actorul, folosind ca prim mijloc de exteriorizare vocea, trebuie să cunoască organele care acționează în procesul vorbirii, să cunoască mecanismul funcționării lor, pentru a le stăpîni și utiliza în cele mai bune condiții.

Experiența proprie de viață, sau simpla studiere a vieții, nu e suficientă pentru a crea eroi cu trăsături diverse, cu caractere deosebite, provenind din medii sociale diferite, sau din epoci diferite. Altfel va vorbi un personaj dintr-o dramă sau o comedie shakespeariană, altfel unul dintr-o piesă de Cehov sau Gorki și altfel un erou dintr-o piesă contemporană. Dar nu numai atît: unul și același personaj va vorbi cu alt debit, cu alte inflexiuni de voce, cu alte registre vocale, într-o scenă dramatică, cu altele într-o scenă de dragoste, cu altele într-o discuție obișnuită etc.

Pentru a corespunde acestor cerințe, e necesar ca actorul să cunoască și să stăpînească bine mijloacele de expresie scenică.

* * *

În studiul artei vorbirii scenice, distingem două părți principale: *partea tehnică* și *partea artistică*.

Aparatul fonorespirator prezintă patru părți distincte: plămîni, laringe, cavitatea bucală și cavitatea nazală; iar studiul tehnicii vorbirii se împarte în trei mari capitole:

— respirație

— voce

— dicțiune și ortoepie (totalitatea regulilor care stabilesc pronunțarea corectă).

Pentru a înțelege procesul respirației și al formării vocii, sînt necesare cunoștințe de anatomie, fiziologie și acustică; iar pentru a avea o imagine clară a mecanicii organelor fonatoare, sînt necesare noțiuni de fonetică.

După cunoașterea perfectă a aparatului său fonorespirator, actorul trebuie să știe să-l îngrijească, respectînd reguli de igienă vocală și urmărindu-le cu strictețe.

Dar, chiar dacă din punct de vedere tehnic actorul are cunoștințe complete, iar practica exercițiilor zilnice i-a dat o bună stăpînire a vocii, totuși, pentru a da viață și expresivitate textului rostit pe scenă, trebuie să cunoască regulile de frazare specifice limbii, regulile întrebuințării accentului logic și ale accentului tonal-muzical.

Totodată, în mijloacele de expresie intrînd, în afară de acțiunea verbală, acțiunea fizică, comportarea scenică, relațiile cu partenerii etc., — studiul vorbirii scenice trebuie privit în ansamblul tuturor acestora. De aceea, exercițiile de vorbire trebuie coordonate cu respirația, cu mișcarea și cu tot ce constituie mijloc de expresie, pentru a obține o realizare armonioasă a rolului.

Astăzi, actorul dispune nu numai de scenă, — ci și de microfon, radio, film, televiziune. Acestea scot în evidență o sumă de defecte care în teatru nu apar atît de evident. Prim planurile filmului și televiziunii amplifică orice defect de dicțiune, îl scot în relief mai mult ca pe scenă. Aceasta impune actorului să stăpînească deplin problemele artei vorbirii, pentru ca teatrul să devină o școală a vorbirii, iar actorul un model și pentru spectator.

Numai printr-un control riguros și o muncă perseverentă, actorul va putea atinge culmile artistice în care tehnica se transformă în măiestrie, iar meșteșugul în artă.

Capitolul I

RESPIRAȚIA

APARATUL FONO-RESPIRATOR

Căile de pătrundere ale aerului inspirat, pînă la alveolele pulmonare, unde se face schimbul între oxigenul venit dinafara organismului și bioxidul de carbon produs de arderile din organism, sînt destul de lungi și variate ca formă. Toate aceste căi formează împreună *aparatul fono-respirator*, compus din căile aeriene superioare (fig. 1) și căile aeriene inferioare (fig. 2).

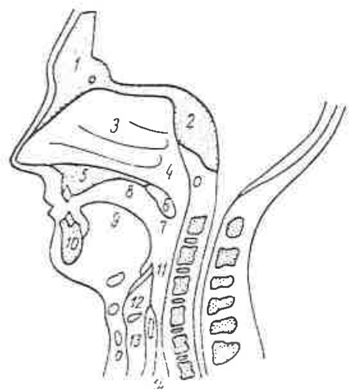


Fig. 1

Căile aeriene superioare:

1. sinus frontal; 2. sinus etmoidal; 3. cavitatea nazală; 4. nasofaringe; 5. palatul tare; 6. palatul moale; 7. uvula; 8. cavitate bucală; 9 limba; 10. maxilarul inferior; 11. epiglota; 12. coardele vocale; 13. traheea; 14. esofagul; 15. șira spinării

Căile aeriene superioare cuprind:

1. cavitatea nazală;
2. cavitățile rino-sinuziene;
3. faringele;
4. cavitatea bucală;
5. vestibulul laringian;
6. benzile ventriculare (falsele corzi)
7. ventriculul lui Morgagni (ventriculul laringian).

Căile aeriene inferioare cuprind:

1. coardele vocale propriu-zise;
2. traheea;
3. bronhiile, lobii, lobulii și alveolele pulmonare;

Pentru a cunoaște în întregime aparatul respirator, după descrierea căilor aeriene superioare și inferioare, se dau noțiunile necesare asupra tuturor elementelor și organelor care au legătură cu aparatul respirator și care au rol în respirație și anume:

4. plămînii;
5. pleura;
6. arterele pulmonare;
7. venele pulmonare;
8. cutia toracică;
9. mușchii inspiratori;
10. mușchii expiratori;
11. sistemul nervos al aparatului respirator.

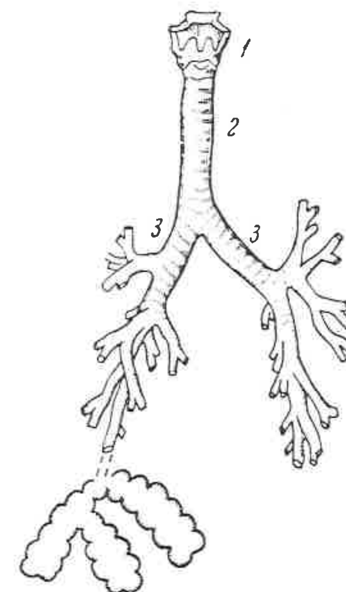


Fig. 2

Căile aeriene inferioare:

1. laringe; 2. traheea; 3. bronhiile; 4. lobuli.

DESCRIEREA CĂILOR AERIENE SUPERIOARE

1. CAVITATEA NAZALĂ

Este despărțită de cea bucală prin oasele palatine — palatul tare — continuate cu vălul palatului — palatul moale — care se termină cu uvula sau omușorul. Cavitatea nazală (fig. 3) este formată din două fose nazale despărțite prin *osul vomer*. Ele sînt mai mult sau mai puțin simetrice și au o adîncime de 5—6 cm. În orificiile nazale (nări) se află peri mici care opresc intrarea impurităților în fosele nazale. Pe pereții exteriori ai foselor nazale se află trei răsfrîngeri osoase, ca niște pliuri. Acestea sînt cornetele infe-

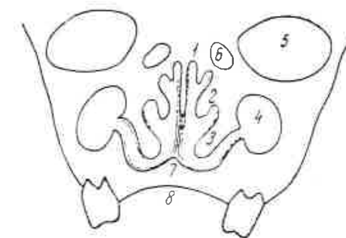


Fig. 3

Cavitatea nazală:

1. cornet superior; 2. cornet mediu; 3. cornet inferior; 4. sinus maxilar; 5. orbita; 6. sinus frontal; 7. osul vomer; 8. bolta palatului.

rioare, mijlocii și superioare, denumite astfel după locul pe care-l ocupă în fosele nazale. Cornetele sînt despărțite între ele prin mici șanțuri, numite *meaturi*. Rostul acestor cornete și al meaturilor este de a mări suprafața foselor nazale cu care intră în contact aerul inspirat.

Regiunea respiratorie a foselor nazale se află de la cornetul mijlociu în jos. Din cauza abundenței vaselor capilare — vase foarte fine de sînge care încălzesc aerul inspirat — culoarea mucoasei acestei regiuni e roșie.

Regiunea olfactivă a foselor nazale se găsește de la cornetul mijlociu în sus. Mucoasa care căptușește această regiune — mucoasa olfactivă — fiind săracă în capilare, este gălbuie; ea are, în special, rolul să primească senzația de miros.

Toată suprafața internă a foselor nazale este căptușită cu o mucoasă acoperită cu un epiteliu. Ea secretă un lichid vîscos, numit mucus. Mucoasa nazală are următoarele proprietăți:

a) este mereu caldă, fiind bogată în capilare;

b) este umedă, fiindcă secretă mucusul;

c) purifică aerul inspirat, deoarece mucusul fiind vîscos oprește multe din părticelele de praf sau chiar microbii prezenți în aer și împiedică astfel ajungerea lor în plămîni; majoritatea celulelor mucoasei avînd zeci de cili vibratili plecați spre nări, împing ca niște periuțe mișcătoare impuritățile fixate în mucus, spre exterior; leucocitele ies din vasele sanguine la suprafața mucoasei și distrug o parte din microbi.

Calibrul foselor nazale nu este constant. Într-un aer viciat sau extrem de rece, vasele sanguine se dilată, fosele nazale se strîmtează și aerul fiind astfel mai bine filtrat, ajunge în plămîni mai curat și mai cald. Deci, nasul joacă rolul unui adevărat filtru: datorită lui, aerul inspirat capătă căldură, umezeală, puritate — cele trei calități cerute aerului inspirat.

Respirația, dar mai ales inspirația nazală este cea mai normală și mai sănătoasă. Afară de aceasta, ea mărește tonusul muscular laringian în fonațiune, dînd vocii suplețe, durată, dozare și filarea sunetului.

Respirația bucală este contra sensului fiziologic. Acest fel de respirație are următoarele dezavantaje:

a) aerul avînd de străbătut o cale foarte scurtă pînă la laringe, ajunge nepurificat la corzile vocale, fără posibilitate de filtrare;

b) aerul care străbate spațiul larg al cavității bucale nu poate fi încălzit;

c) inspirația bucală este zgomotoasă și din această cauză, supărătoare în fonațiune.

2. CAVITĂȚILE RINO-SINUZIENE

Sînt cavitățile tuturor sinusurilor, inclusiv cavitatea rino-faringiană, etajul cel mai de sus al faringelui, care constituie partea posterioară a foselor nazale.

3. FARINGELE

Faringele este o adevărată încrucișare de drumuri. El este cavitatea de la întretăierea părții posterioare a foselor nazale (nazofaringele sau cavum) cu partea posterioară a cavității bucale (formată din vălul palatului, uvula, amigdalele și rădăcina limbii) și cu vertebrele gîtului acoperite de mușchii prevertebrali, iar în partea de jos cu laringele, epiglota și esofagul. El se poate vedea foarte ușor deschizînd larg gura și privind fundul gîtului într-o oglindă. În faringe se întretaie calea digestivă cu cea respiratorie. În mod normal aceste două căi nu se împiedică una pe alta în funcția lor, datorită cartilajului laringelui, numit *epiglotă*, care închide, pe cale reflexă, drumul spre laringe, ca un capac, împiedicînd astfel ca apa, saliva, sau o parte din bolul alimentar, să pătrundă în laringe și spre plămîni.

4. CAVITATEA BUCALĂ

Cavitatea bucală constituie partea superioară a tubului digestiv și este porțiunea înscrisă între arcadele maxilarelor; ea este despărțită de cavitatea nazală prin palatul tare.

5. VESTIBULUL LARINGIAN

Vestibulul laringian, denumit și zona supraglotică, este etajul superior al cavității laringiene; în partea de sus comunică cu faringele; iar în cea inferioară cu benzile ventriculare (falsele coarde) și cu glota. Vestibulul laringian este o cavitate ovală în formă de pîlnie, delimitată, așa cum s-a arătat mai sus, de faringe și de benzile ventriculare.

6. BENZILE VENTRICULARE (falsele coarde)

Benzile ventriculare sînt două pliuri musculare, situate de o parte și de alta a etajului superior al laringelui; ele sînt plasate deasupra coardelor inferioare (adevăratele coarde) și despărțite de ele prin ventriculul lui Morgagni.

7. VENTRICULUL LUI MORGAGNI

Este o cavitate de formă variabilă, situată între benzile ventriculare și coardele vocale: aici se propagă sunetul format la nivelul coardelor inferioare.

DESCRIEREA CĂILOR AERIENE INFERIOARE

1. COARDELE VOCALE INFERIOARE (propriu-zise)

Coardele vocale inferioare sînt două pliuri musculare, fibro-elastice, acoperite de un pliu al mucoasei laringiene, plasate cu cca 3 mm sub benzile ventriculare. Ca și ele, se întind orizontal și se inseră cu un capăt de cartilajul tiroid, iar cu celălalt capăt pe cartilajele aritenoide.

2. TRAHEEA

Face parte din căile aeriene inferioare; este tubul respirator care coboară de la capătul inferior al laringelui; are o lungime de aproximativ 11—12 cm și un diametru de circa 2 cm; este formată din 16—20 inele cartilaginoase în formă de potcoavă, care sînt deschise la partea de contact cu esofagul; peretele moale care leagă cele două capete ale potcoavei este format dintr-un țesut conjunctiv, care dă posibilitate unui bol alimentar mai mare să treacă prin esofag, fără să stînjenească respirația.

Traheea este dublată și ea de o mucoasă care secretă un mucus; în epiteliul ei sînt celule prevăzute cu cili vibratili; acești cili se mișcă numai spre exterior și trimit astfel în sus, pînă la laringe, mucusul și orice impurități ce s-ar găsi pe suprafața mucoasei și care prin tuse, sînt expectorate. Mucoasa traheei continuă umezirea aerului, începută în fosele nazale.

3. BRONHIILE, LOBII, LOBULII ȘI ALVEOLELE PULMONARE

La extremitatea inferioară, în dreptul inimii, traheea se bifurcă în două conducte divergente numite bronhii primare. Aceste bronhii, cu un diametru de circa 1 cm, pătrund în plămîni prin hil, o dată cu arterele și nervii. În plămînul drept bronhia se desparte în trei ramuri, corespunzătoare celor 3 lobi ai plămînului. În plămînul stîng, despărțit în doi lobi, din cauza vecinătății lui cu inima, bronhia se desparte în două ramuri. Acești lobi sînt separați între ei de niște șanțuri profunde, numite *scizuri interlobale*. La o inspirație puternică aceste șanțuri se întind, mărind astfel elasticitatea plămînilor — întocmai ca șanțurile burdufului acordeonului.

În plămîni, bronhiile se divid în conducte din ce în ce mai fine și mai numeroase, ca un arbore cu ramuri și rămurele. Ultimele se numesc bronhiole și se înfundă într-o pungă numită *veziculă pulmonară*. Aceste vezicule se reunesc într-un grup numit *lobul pulmonar* (circa 1 cm^3), care este unitatea anatomică a plămînului.

Vezicula pulmonară este formată din *infundibule*, pe pereții cărora sînt *alveolele*. Ele sînt ca niște mici funduri de saci care termină ultimele ramificații ale bronhiilor. Numărul lor este foarte mare, circa cinci sute milioane de alveole, care dau o suprafață de 200—250 m^2, o întindere de 50—60 ori mai mare decît suprafața corpului nostru. Aici, la nivelul pereților alveolelor se face schimbul de gaze. Acest ansamblu de pereți aveolari este ca o vastă membrană filtrantă, plasată la nivelul vaselor capilare sanguine și prin acești pereți extrem de subțiri se face schimbul dintre oxigenul din alveolele pulmonare și bioxidul de carbon din capilarele sanguine. Acest schimb se face în virtutea proprietății pe care o au gazele de a se difuza pentru a-și egala presiunea. *În momentul inspirației* presiunea oxigenului este mai mare și el va trece în sînge, de unde combinîndu-se cu hemoglobina (într-o combinație foarte puțin stabilă), va fi dus în corp și apoi eliberat pentru arderile organice. *În momentul expirației*, cînd mușchii expiratori împing coloana de aer în afară, presiunea bioxidului de carbon din sînge este mai mare și atunci el se difuzează în cavitățile alveolare, de unde, apoi, se elimină pe gură și pe nas.

Suprafața enormă a alveolelor față de cea a corpului scoate în evidență importanța deosebită pentru organism a actului respirației și rolul său important pentru păstrarea sănătății lui.

Bronhiile au aceeași structură ca și traheea; singura deosebire este că ele posedă, în porțiunea dintre trahee și plămîni, inele cartilaginoase complete. Pătrunzînd însă în interiorul plămînului, aceste inele cartilaginoase se fragmentează în plăci. Mucoasa bronhiilor nu are cili vibratili. O altă caracteristică a bronhiilor o constituie faptul că sînt foarte elastice, datorită unor fibre musculare, netede, ca niște mici inele.

4. PLĂMÎNII (fig. 4)

Formați din cei 5 lobi, care la rîndul lor sînt constituiți dintr-o asociere de lobuli, toți asemănători, corespunzător unei bronhiole, ca boabele de strugure într-un ciorchine, ocupă cea mai mare parte a cutiei toracice, avînd un volum proporțional cu această cutie. Forma lor este asemănătoare unor conuri cu vîrful în sus; baza se sprijină de diafragmă, mușchiul inspirator principal. Au o suprafață netedă și lucioasă și o greutate de circa 1,300 kg. Culoarea variază după vîrstă și stări patologice, de la roșu deschis la roșu închis, aproape negru. Consistența lor e moale și spongioasă, iar caracteristica lor principală, care joacă un rol deosebit în respirație, este *elasticitatea*. Mișcarea lor ritmică de

mărire și micșorare este favorizată de alunecarea, una pe cealaltă, a celor două foi ale pleurei.

Scopul existenței plămînilor în organism este actul respirației, — esențial în funcționarea organismului, ca și în actul vorbirii.

Pentru aceasta, dispunem de:

1. O suprafață pe care se efectuează schimbul dintre aerul inspirat și aerul expirat, care se realizează prin:

a) ramificarea bronhiilor în arborescența lor;

b) împărțirea plămînilor în lobi, separați de scizurile interlobare;

c) prezența lobilor prinși de bronhii, ca niște boabe de strugure pe un ciorchine;

d) numărul mare de alveole, cu o suprafață alveolară de 50—60 ori mai mare decît suprafața corpului omenesc (circa 200—250 m²).

2. O mare elasticitate a plămînilor, care face ca, prin mărirea volumului lor, să poată intra în organism o cît mai mare cantitate de oxigen. La aceasta contribuie:

a) puterea mușchiului diafragmei și a tuturor mușchilor inspiratori;

b) sistemul celor două foițe ale pleurei, parietală și viscerală, care asigură mărirea volumului plămînilor prin alunecarea lor, una pe alta, fără să se deslipească între ele;

c) forța centurii abdominale, care intervine la expulzarea bioxidului de carbon, făcînd astfel loc oxigenului.

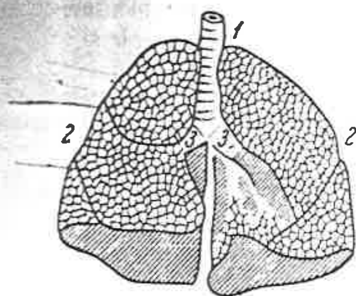


Fig. 4
Plămînii:
1. traheea; 2. lobii pulmonari; 3. bronhii.

5. PLEURA (fig. 5)

Este o membrană de un tip special, seroasă, ca un sac cu două foi, netedă și umedă, care căptușește plămînii, coastele și diafragma. Foița externă — parietală — este lipită strîns de pereții cavității toracice; iar cea internă, — viscerală — este aderentă de suprafața plămînului. Amîndouă aceste foițe sînt strîns lipite între ele, astfel că nu se pot separa, ci numai alunecă una pe alta, ca două foi de sticlă, umede.

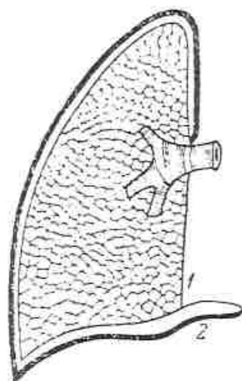


Fig. 5
Pleura:
1. foița viscerală; 2. foița parietală externă.

Spațiul dintre cele două pleure este în mod normal nul și din cauza existenței între ele a unei presiuni negative, sau vid pleural, ele nu se pot despărți. În consecință, orice mișcare a uneia din ele atrage după sine și pe cealaltă. Cînd volumul toracelui se va mări, pleura parietală, lipită de el, va atrage după ea și pleura viscerală, care fiind lipită de plămîni, îi va atrage la rîndul lor; plămînii se vor întinde, își vor mări deci volumul, presiunea dinăuntrul lor va scădea și oxigenul din aer va pătrunde în plămîni, prin actul inspirației. Cînd prin expirație, volumul plămînilor scade, foița viscerală trage după ea și pe cea parietală, care fiind lipită de torace, va ajuta la coborîrea coastelor în poziția lor inițială.

Pleura, avînd acest rol important în actul inspirației, este necesar ca foițele ei să fie libere, să alunece neîmpiedicate una pe cealaltă. Dacă între ele se formează lipituri sau lichid interpleural, se pot ivi tulburări în respirație.

6. ARTERELE PULMONARE (fig. 6)

Două la număr, pătrund în plămîn prin hil, împreună cu nervii și bronhiile, și se ramifică o dată cu ele, ajungînd la o rețea de capilare în regiunea alveolelor pulmonare. Aceste artere fac parte din circulația mică (între inimă și plămîni) și aduc de la inimă la plămîni sîngele încărcat cu bioxid de carbon, rezultat din arderile din organism. În regiunea endoteliului alveolar (granița dintre mediul intern și extern) schimbul de gaze se face prin membrana subțire dintre alveolă și endoteliul vaselor capilare.

7. VENELE PULMONARE (fig. 6)

Patru la număr, sînt vasele care culeg, după ce s-a făcut schimbul de gaze, sîngele încărcat cu oxigen și-l duc la inimă, de unde — prin circulația

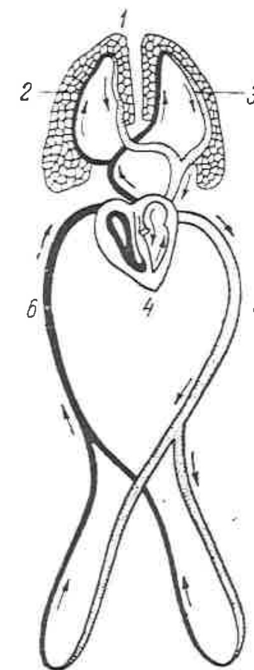


Fig. 6
Sistemul circular:
1. plămînii; 2. artera pulmonară; 3. vena pulmonară; 4. inima; 5. sînge arterial; 6. sînge venos.

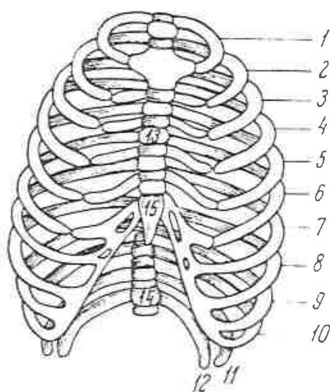


Fig. 7
Cutia toracică:
1-7. coaste propriu-zise; 8-10 coaste false; 11-12 coaste flotante; 13. sternul; 14. coloana vertebrală; 15. apendicele xifoid.

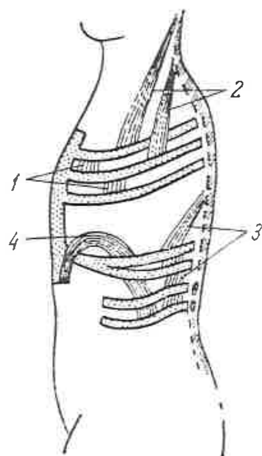


Fig. 8
Mușchii inspiratori:
1. intercostali externi; 2. mușchii scaleni; 3. mușchi supracostali; 4. diafragma.

mare — va fi distribuit în tot corpul. Oxigenul din sînge necesar arderilor dă astfel organismului căldură și energie.

Deci, în plămîni există trei feluri de tuburi:

a) tuburi ce conduc aerul — bronhii, bronhiole;

b) tuburi ce conduc sînge neoxigenat — două artere pulmonare;

c) tuburi ce conduc sînge oxigenat — patru vene pulmonare.

8. CUTIA TORACICĂ (fig. 7)

Este formată din:

a) stern — os central de care se leagă coastele în partea anterioară;

b) șapte perechi de coaste propriu-zise (adevărate) — care se leagă prin cartilajele costale în partea anterioară de osul stern și în partea posterioară de coloana vertebrală;

c) trei perechi de coaste false legate între ele. Anterior numai cea superioară este prinsă în stern. Posterior ele sînt toate legate de coloana vertebrală;

d) două perechi de coaste flotante, — prinse posterior de coloana vertebrală.

Spațiile libere dintre coaste sînt ocupate de mușchii intercostali (care au direcții diferite) și cu ajutorul cărora coastele se ridică sau se coboară.

e) coloana vertebrală, de care, după cum s-a arătat mai sus, sînt prinse coastele în partea posterioară.

9. MUȘCHII INSPIRATORI (fig. 8)

Dintre mușchii inspiratori, cel mai important este *diafragma* (fig. 9). Prin forță, formă și funcțiune, este unică în genul ei în organism. Diafragma este un mușchi tendinos

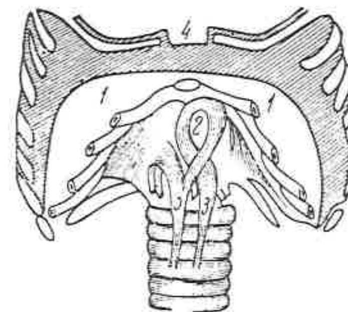


Fig. 9
Diafragma:
1. diafragma; 2. orificiul esofagului; 3. pilierii; 4. sternul

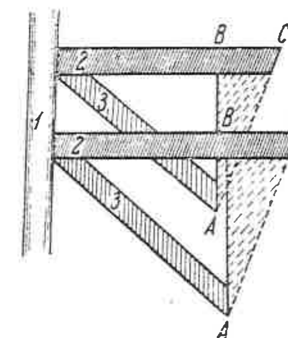


Fig. 10
Spațiul cu care se mărește toracele în inspirație (ABC)
1. coloana vertebrală; 2. coastele în inspirație; 3. coastale în expirație.

care formează o despărțitură mobilă între cavitatea toracică și cea abdominală, avînd forma unei umbrele deschise, boltită spre cavitatea toracică. Ea este prinsă de cutia toracică pe circumferința deschiderii ei inferioare. În partea anterioară ajunge pînă la baza sternului, la nivelul apendicelui xifoid și în partea posterioară la nivelul ultimelor trei vertebre lombare, de care se prinde prin pilierii diafragmei. În mod normal, în repaus, diafragma este boltită; — contractîndu-se devine aproape plană, coborîndu-și centrul. Astfel, prin contracția diafragmei în timpul inspirației, diametrul vertical al toracelui se mărește, cutia toracică își mărește înălțimea, se lungește. Cînd diafragma se lasă în jos, mușchii abdomenului se relaxează, ajutînd astfel mișcarea diafragmei. Viscerele abdominale sînt presate, împinse în partea de jos a abdomenului; iar acesta se dilată în afară.

În actul inspirației intră în acțiune foarte mulți mușchi, — începînd cu mușchii care dilată nările, mușchii faringelui, și acei care unesc sternul cu laringele și cu osul hioid (osul de care este prinsă limba). Apoi mușchii intercostali externi, mușchii scaleni, mușchii supracostali, care ridică coastele și se reazimă de apofizele transverse ale vertebrelor cervicale dorsale. Prin ridicarea coastelor volumul cutiei toracice se mărește (fig. 10).

De asemenea, mușchii intercostali externi, cînd se contractă depărtează coastele și ajută prin aceasta la mărirea toracelui și deci la facilitarea actului inspirator.

10. MUȘCHII EXPIRATORI

În expirație cutia toracică își micșorează volumul, prin coborîrea sternului și coastelor, datorită greutății lor și revenirii diafragmei la poziția ei boltită. Totuși, mai intervin și alți mușchi care ajută la expulzarea bioxidului de

carbon din organism, prin tragerea în jos a coastelor și împingerea în sus a diafragmei, reglînd totodată debitul curentului sonor în expirație.

Se descriu numai principalii mușchi expiratori, care formează centura abdominală (fig. 11).

Centura abdominală este o rețea de mușchi elastică, puternică, care se întinde pe suprafața întregului abdomen și acționează ca o presă în toate direcțiile. Ea împinge abdomenul în sus și susține retragerea dozată a diafragmei în poziția ei normală, reglînd astfel debitul coloanei de aer în expirație, — ca pistonul unei seringi care împinge încet și dozat lichidul din interiorul ei. Centura abdominală are un rol extrem de important în exercitarea profesiunii de cîntăreț și de actor. Cu ajutorul ei actorul își dozează expirația, și-o susține în paragrafele dificile; aci e punctul de reazim în emisia vocii și în reglarea debitului vocal. Ea e formată dintr-o serie de mușchi strîns înmănunchiați care, prin exercițiu zilnic îi asigură actorului posibilități sporite în emisiune, în ținută și în linia sa plastică.

Mușchii care formează centura abdominală sînt:

— *Marele drept abdominal:* o panglică lată de mușchi ce se întinde de la stern pînă jos în pubis și acționează în sus și în jos, presînd partea anterioară a abdomenului.

— *Micii oblici:* o pereche de mușchi ce acționează pe fețele laterale ale abdomenului, presîndu-l de sus în jos;

— *Marii oblici:* o pereche de mușchi plasați tot pe fețele laterale ale abdomenului, dar acționînd de jos în sus. Ei sînt solicitați puternic în acțiunea expirației.

— *Transverșii:* o pereche de mușchi care se întind din mijlocul abdomenului spre coloana vertebrală, pînă în regiunea lombară unde sînt inserați. Ei acționează la o presare puternică a abdomenului, la un strigăt energic, la o tuse sau un strănut puternic.

Astfel în expirație, din toate direcțiile abdomenul este presat și susținut mai ales în mișcarea de ridicare a viscerelor și în revenirea diafragmei la poziția ei normală, boltită. Cînd tușim se poate remarca acțiunea acestei centuri, care lucrează ca o presă abdominală, precum și influența ei asupra expirației.

Toți acești mușchi, inspiratori și expiratori, sînt acționați de un sistem nervos care își are centrul în bulbul rahidian. (Bulbul rahidian este partea superioară a măduvii spinării, care face legătura cu creierul, punctul de plecare al unor nervi cranieni.)

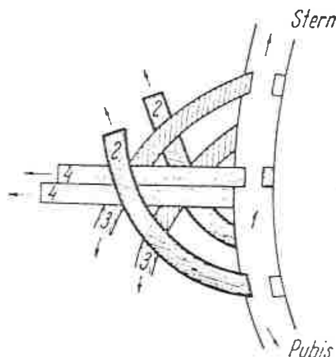


Fig. 11.
Schema centurii abdominale:
1. marele drept; 2. marii oblici; 3. micii oblici; 4. transverșii.

PROCESUL INSPIRAȚIEI ȘI EXPIRAȚIEI

Respirația este un act fiziologic prin care corpul omenesc ia din aer oxigenul necesar arderilor din organism și elimină bioxidul de carbon rezultat din aceste arderi.

Deci, funcțiunea respiratorie se rezumă la un schimb de gaze, — schimb care se face prin intermediul aparatului respirator.

Actul respirației are doi timpi:

1) *inspirația,* — timpul în care organismul se alimentează cu oxigenul din aer;

2) *expirația,* — timpul în care organismul elimină bioxidul de carbon rezultat din arderile interne.

Inspirația este determinată de mărirea volumului cutiei toracice; iar expirația de micșorarea lui. Atunci cînd volumul toracelui se mărește, presiunea interioară scade și aerul de afară năvălește înăuntru. Același lucru se întîmplă și cînd se întinde burduful unui acordeon. În expirație, micșorarea volumului toracic face să crească presiunea din interior, față de cea a aerului din exterior și astfel, bioxidul de carbon este expulzat din plămîni ca și aerul dintr-un acordeon care se închide.

Mișcările respiratorii de inspirație și expirație variază după cantitatea de aer introdusă în organism și după frecvență.

Aceasta, calculată la un număr mare de cazuri, se constată că este, în general, mai mare la femei decît la bărbați (16—18 pe minut, la bărbați; 18—20 pe minut, la femei). Totodată, frecvența mișcărilor respiratorii scade în poziție culcată și sporește la spaimă, bucurii, efort etc.

Succesiunea mișcărilor respiratorii constituie *ritmul respirator normal,* în care nu este nici o pauză. În respirația obișnuită, *formula fiziologică* indică pentru inspirație o durată de 1/3 din actul respirației; iar pentru expirație 2/3 din durata lui; deci, timpul în care se efectuează expirația este de două ori mai lung, ca durată, decît al inspirației. Cum procesul fonațiunii, al cîntului, al rîsului etc. se face numai pe timpul expirației, avantajul acestui raport (timp dublu în expirație, față de inspirație) apare evident.

Ritmul inspirației, deși mai scurt, este mult mai puternic; iar cel al expirației, mai slab. Ambele ritmuri poartă denumirea de *murmur vezicular* și trebuie să fie ușoare și line, într-un organism sănătos.

*
* *

Se recapitulează, pe baza celor arătate, datele referitoare la procesul inspirației și expirației:

În inspirație (fig. 12 și 13):

— diafragma se contractă, coboară, devenind plată și mărește cavitatea cutiei toracice pe diametrul vertical;

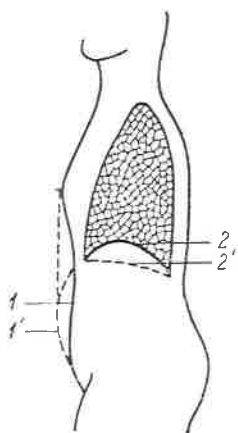


Fig. 12
Diafragma și abdomenul în inspirație și expirație:
1-1' abdomenul;
2-2' diafragma.

— masa abdominală este presată și împinsă în afară;

— mușchii inspiratori ai trunchiului, gîtului și feței ridică coastele;

— se măresc spațiile intercostale;

— se proiectează sternul înainte;

— se mărește cavitatea toracică;

— plămînii legați de ea prin pleură își măresc și ei volumul;

— mărindu-se volumul, presiunea interioară scade, iar aerul dinafară, avînd o presiune mai mare, pătrunde în plămîn.

În expirație (fig. 13 și 14):

— diafragma se relaxează și se ridică, micșorînd cavitatea cutiei toracice pe diametrul vertical;

— masa abdominală revine la loc prin acțiunea elasticității organelor;

— coastele și sternul revin la loc prin simpla acțiune a greutății lor;

— spațiile intercostale se micșorează;

— cavitatea toracică se micșorează;

— plămînii revin la volumul inițial datorită elasticității și greutății lor, antrenînd după ei toracele și diafragma;

— micșorîndu-se volumul toracelui, presiunea interioară scade și bioxidul de carbon, avînd o presiune mai mare, este expulzat din plămîni.

În expirația puternică, scenică, acest act e susținut de acțiunea centurii abdominale.

Centura abdominală este, în fond, adevăratul aparat care reglează debitul aerian al vocii.

Cu ajutorul ei se obține o contracție foarte lentă și profundă, astfel încît se consumă o mică cantitate de aer la trecerea prin laringe, mărind după voie durata expirației. Pentru aceasta însă, mușchii centurii abdominale trebuie exersați, dezvoltați, antrenați, în vederea unei cît mai bune respirații. Trebuie

avut în vedere că fără hrană și apă, un organism poate rezista foarte mult timp; fără a respira însă, doar cîteva minute. Respirația este cea mai esențială dintre toate funcțiunile corpului omenesc. Cu cît vom respira mai bine, cu atît vom fi mai sănătoși. Cei care nu respiră bine sînt expuși la diferite boli. Pentru o perfectă sănătate este necesar ca toate sistemele corpului omenesc: nervos, glandular, respirator, circulator, digestiv, să funcționeze bine și armonios. Ele depind unele de altele și se influențează reciproc.

Nervii și glandele au nevoie pentru întreținere de o mare cantitate de sînge bine oxigenat, deci depind de sistemul circulator; inimă, vene, artere, capilare și de buna lor funcționare. Dacă sîngele — din cauza unei proaste respirații — nu este bogat în oxigen și în elemente nutritive, ci este încărcat cu toxine, nervii și glandele se resimt.

Sistemul digestiv sănătos asigură o bună asimilare a alimentelor care, la rîndul ei, permite sîngelui să-și ia toate elementele nutritive de care are nevoie. În caz contrar sîngele este încărcat cu elemente de epurare și fermentație, adevărate otrăvuri pentru organism.

Curățirea organismului de aceste otrăvuri depinde de buna funcționare a:

Organelor de eliminare — rinichi, plămîni, viscere, piele.

Bogăția sîngelui în oxigen și elemente nutritive depinde de sistemul respirator și digestiv, iar curățirea lui de toxine, de organele de eliminare.

Organele de nutriție și eliminare sînt fortificate și ajutate în funcțiunea lor de o bună mișcare respiratorie, prin contracția și destinderea mușchilor abdominali și ai diafragmei. Cu cît mișcarea respiratorie este mai puternică și mai amplă, producînd un masaj intern continuu, cu atît mușchii și nervii organelor de eliminare a toxinelor sînt mai fortificați și funcționarea acestor organe e mai bună.

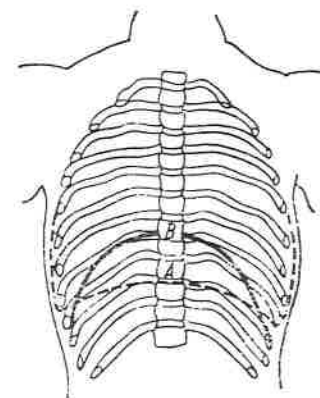


Fig. 13
Sfîrșitul inspirației (începutul emisiei);
A — diafragma în inspirație; B — diafragma în expirație.

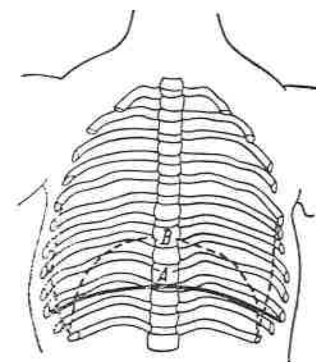


Fig. 14
Sfîrșitul expirației (emisia necesită o nouă inspirație):
A — diafragma în inspirație;
B — diafragma în expirație.

Organele de asimilare: stomacul, pancreasul, ficatul, sînt aparate conduse în jos de diafragmă și în sus de centura abdominală, asigurîndu-le astfel și lor un masaj ușor și continuu. Printr-o bună respirație diafragmatică se influențează favorabil buna funcționare a acestora, ajutînd uneori chiar tratarea insuficienței hepatice, constipației etc. Pielea persoanelor cu o respirație bună abdominală e mai luminoasă, mai catifelată; oamenii care respiră bine sînt mai supli și mai sănătoși; o bună respirație ajută și în vindecarea unor boli nervoase. Polipii și vegetațiile, împiedicînd respirația la copii, determină o dezvoltare defectuoasă: dentiția strîmbă, bolta palatului strîmtă și adîncă, maxilare anormale (prognatism și retrognatism), cutia toracică mică, sternul înfundat sau proeminent etc. Lipsa oxigenului în organism creează numai neajunsuri.

Un sînge bine oxigenat și încărcat cu elemente nutritive va asigura buna întreținere și hrănire a mușchilor, care la rîndul lor dezvoltîndu-se, vor asigura fortificarea toracelui și deci a plămînilor, baza unei bune respirații.

Respirația puternică, completă — care se va descrie pe larg în cursul lucrării — asigură și inimii un masaj mai mult sau mai puțin puternic, care o va tonifica, ajutînd astfel tot sistemul circulator în buna lui funcționare, sistem pe care se bazează oxigenarea organismului. O respirație amplă furnizează glandelor endocrine, creierului și măduvii spinării un sînge proaspăt și bine oxigenat, asigurînd buna dezvoltare a nervilor și glandelor.

Să vedem ce conține aerul inspirat și ce conține cel expirat, ca să ne dăm mai bine seama în ce constă acest schimb de gaze. Aerul respirat de organism este un amestec de oxigen, azot, bioxid de carbon și vapori de apă.

Compoziția aerului în volume este următoarea:

	Aer inspirat	*Aer expirat*	*Diferența*
Azot	79%	79%	0%
Oxigen	21%	16%	−5%
CO_2	urme	4 1/2%	+4 1/2%
Vapori de apă	urme	saturație	+cc.1%

Deci, prin respirație cantitatea de azot nu se schimbă; o cincime de oxigen e absorbită și înlocuită cu tot cam atît bioxid de carbon, iar aerul expirat va fi saturat de vapori (în 24 ore circa 300 g.)

Unele substanțe volatile se elimină și ele prin respirație: cloroform, eter, usturoi etc.

Substanțele organice sînt oxidate în țesuturi; din această reacție rezultînd căldură, se eliberează energie. Fiecare respirație normală nu reînnoiește decît a șasea sau a șaptea parte din masa gazoasă pulmonară (circa 500 cm³ dintr-un total de 3500 cm³).

Aerul inspirator curent este aerul pe care-l inspirăm într-o inspirație normală (500 cm³).

Aerul complimentar este aerul pe care-l inspirăm într-o respirație forțată (1500—1700 cm³).

Aerul de rezervă este aerul expirat într-o expirație forțată (1500—1700 cm³) variabil de la individ la individ.

Deci, în total, rezultă:

— aerul inspirator curent	500 cm³
— aerul complimentar	1500 cm³
— aerul de rezervă	1500 cm³
	3500 cm³

Diferența circumferinței toracice între o inspirație și o expirație forțată este de circa 7 cm, și se numește *indice respirator.*

Cantitatea de aer care iese din aparatul respirator printr-o expirație forțată precedată de o inspirație forțată se numește *capacitate vitală* și este, după cum s-a arătat, de circa 3500 cm³. Ea variază cu vîrsta, cam astfel:

825 cm³ la 6 ani	3600 cm³ la 20 ani
1500 cm³ la 10 ani	3800 cm³ la 40 ani
2200 cm³ la 14 ani	Scade după 50 ani.

După expirația cea mai profundă, mai rămîne însă în plămîni o cantitate de aer de circa 1000 cm³, așa-numitul aer rezidual (aerul care rămîne în trahee, bronhii și bronhiole, adică pe căile aeriene și care nu participă activ și direct la schimbările respiratorii).

În felul acesta, în plămîni se află totdeauna aer. În consecință schimbul de gaze poate avea loc fără întrerupere. (Existența aerului rezidual face posibilă salvarea asfixiaților.)

Respirația cea mai sănătoasă va fi respirația cea mai amplă și de durată mai mare. Aceasta este respirația care dă cel mai mare randament în măiestria actorului. Un calcul sumar arată avantajul acestei respirații ample și rare:

— Inspirația normală:

din 500 cm³ inspirați se scad 200 cm³ rămași pe căile respiratorii; rămîn 300 cm³ care intră în plămîni;

— inspirația precipitată:

din 350 cm³ inspirați se scad 200 cm³ rămași pe căile respiratorii; rămîn 150 cm³ care intră în plămîni. Ținînd seamă de frecvența respirației normale (15 pe minut) și de frecvența respirației precipitate (20 pe minut) rezultă:

$$300 \times 15 = 4500 \text{ cm}^3$$
$$150 \times 20 = 3000 \text{ cm}^3.$$

După cum se vede, într-o respirație accelerată cantitatea de aer care intră în plămîn va fi mult mai mică, iar oboseala mușchilor respiratorii mai mare, implicînd și o cheltuială de energie sporită. Deci, cea mai bună respirație va fi aceea care *cu un minimum de efort va da maximum de randament*, adică într-un ritm lent va aduce o mare cantitate de oxigen în organism.

TIPURILE RESPIRATORII

În respirație se deosebesc următoarele tipuri respiratorii:

1. **COSTAL SUPERIOARĂ** sau claviculară (fig. 15)

Se realizează prin mărirea toracelui în partea sa superioară, pe diametrul antero-posterior.

Este o respirație obositoare fiindcă se obține prin mărirea toracelui în partea unde cele șapte perechi de coaste sînt ancorate și anterior și posterior (stern și coloana vertebrală). Ridicarea lor cere un consum mai mare de energie. Efortul mare al ridicării întregului torace mărește într-o prea mică măsură volumul său. În plus acest tip respirator atrage mișcările convulsive ale musculaturii gîtului și prin acestea, ale laringelui și corzilor vocale, traumatizîndu-le. Randamentul acestui tip respirator este foarte scăzut, volumul plămînilor, la capătul lor superior, fiind mult mai mic decît la bază.

Prin constituția lor, femeile întrebuințează mai curent acest tip de respirație, justificată de adaptarea organismului în timpul sarcinei. Aceasta nu înseamnă că pe scenă și chiar în viață, actrițele nu trebuie să utilizeze respirația costo-diafragmatică, care se descrie mai jos și care le e tot atît de folositoare ca și actorilor.

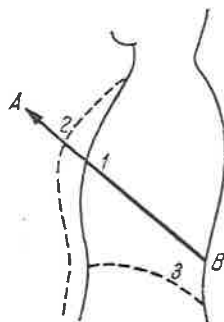


Fig. 15

Respirația costal superioară:

1. toracele în relaxare; 2. toracele în inspirație; 3. diafragma

2. **COSTAL INFERIOARĂ** sau intercostală (fig. 16)

În acest tip de respirație toracele își mărește volumul în partea inferioară, pe diametrul orizontal. Lărgirea toracelui necesară inspirației o fac doar coastele inferioare. Este un tip de respirație mai puțin obositor fiindcă deplasează cele trei perechi de coaste false și două perechi de coaste libere care sînt mult mai mobile decît cele șapte perechi de coaste superioare; primele sînt legate posterior, de coloana vertebrală, iar anterior, numai într-un singur punct, de stern; celelalte numai de coloana vertebrală posterior, iar anterior sînt libere. Totodată, volumul plămînilor fiind mai mare în partea lor inferioară, acest tip respirator are un randament mărit și cere, așa cum s-a arătat mai sus, un consum mai mic de energie. Este o respirație ajutătoare respirației diafragmatice și se observă cînd mijlocul e strîns, diafragma fiind atunci împiedicată în mișcările ei normale.

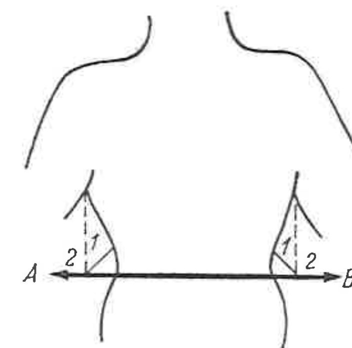


Fig. 16

Respirația costal inferioară.

A-B — diametrul orizontal: 1. toracele în relaxare; 2. toracele în inspirație.

3. **DIAFRAGMATICĂ** sau abdominală (fig. 17)

Se realizează prin contractarea mușchiului diafragmei, producînd mărirea toracelui pe diametrul vertical.

Acest tip respirator este mai avantajos decît celelalte două, fiindcă diafragma, în contractarea ei, apasă pe masa moale a abdomenului, cerînd un consum mai mic de energie, cu un randament mai mare în ce privește cantitatea de aer inspirat. Acest tip de respirație este, în general, respirația naturală în timpul somnului sau în poziția corpului întins pe spate.

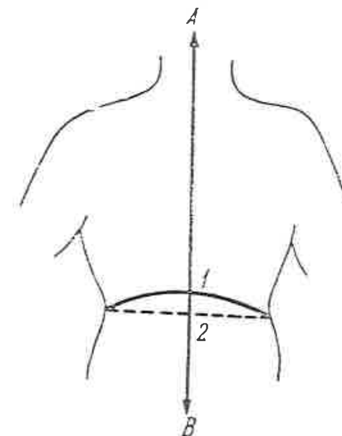


Fig. 17

Respirația diafragmatică sau abdominală.

A-B — diametrul vertical: 1. diafragma în relaxare; 2. diafragma în inspirație

4. **COSTO-DIAFRAGMATICĂ** sau respirația artistică (fig. 18)

În teatru și în canto se întrebuințează al patrulea tip de respirație, rezultat din unirea celor două din urmă, așa-numita respirație costo-diafragmatică. Aceasta este cea mai avantajoasă, deoarece mărirea toracelui se

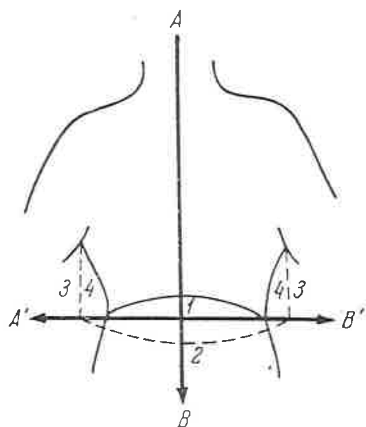


Fig. 18
Respirația costo-diafragmatică sau artistică:

A-B diametrul vertical; A'-B' diametrul orizontal; 1. diafragma în relaxare; 2. diafragma în inspirație; 3. toracele în inspirație; 4. toracele în relaxare.

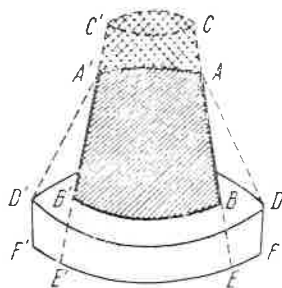


Fig. 19
Schema măririi volumului plămînului în inspirația costo-diafragmatică.

face pe două diametre: orizontal și vertical, deci cu un randament mult mai mare decît la toate celelalte tipuri respiratorii și cu un consum de energie mult mai mic.

În figura 19 se dă o schemă care demonstrează avantajul acestui tip de respirație față de celelalte trei tipuri descrise anterior.

Plămînii sînt figurați în formă trunchiului de con AA' BB'. Dacă mărim volumul acestui trunchi de con în partea lui superioară — ceea ce corespunde cu tipul respirator costal superior — volumul se va mări cu porțiunea AC A'C'. Dacă îi mărim volumul în partea lui inferioară — ceea ce corespunde cu tipul respirator costal inferior — volumul se va mări cu porțiunea AD A'D'. În cazul cînd acest trunchi de con își va mări înălțimea în partea lui inferioară — ceea ce corespunde cu tipul respirator diafragmatic — volumul său se va mări cu porțiunea BE B'E'. Cînd însă acest trunchi de con își va mări volumul și pe diametrul orizontal, la baza sa și pe cel vertical, va căpăta un plus de volum AF A'F', ceea ce corespunde cu tipul respirator costo-diafragmatic sau artistic.

Este evident că în acest caz se obține cel mai mare plus de volum, tot astfel cum prin respirația costo-diafragmatică cutia toracică își mărește volumul în cea mai mare măsură. Acest tip respirator este acela cu ajutorul căruia se realizează o desăvîrșită mecanică respiratorie; respirația costo-diafragmatică este respirația de rezistență, de bază, în vorbirea scenică. Avantajul acestui tip de respirație are două aspecte:

1) din punct de vedere al sănătății organismului;

2) din punct de vedere al emisiei vocii și al rostirii.

1) *Din punct de vedere al sănătății:*

Cu cît sîngele va fi mai bine alimentat cu oxigen, cu atît sistemele: nervos, glandular, respirator, circulator, digestiv vor funcționa mai bine. Toate aceste sisteme depind unele de altele și se influențează reciproc, după cum s-a arătat.

2) *Din punct de vedere al emisiei vocii și al rostirii:*

O respirație amplă și fără efort asigură la rîndul ei o coloană de aer puternică, generoasă, dînd o frazare unită, fără întreruperi pentru realimentarea cu aer, o puternică intensitate vocală, determinînd în același timp și o bună rostire.

Sînt unele foneme care nu pot avea claritate și precizie decît dacă sînt generate de o coloană aeriană puternică (de exemplu siflanta S, vibranta R etc.)

CONSIDERAȚII ASUPRA TIPURILOR RESPIRATORII

În viața de toate zilele sînt întrebuințate toate cele trei tipuri de respirație, determinate de situația și poziția corpului.

Și în teatru toate aceste trei feluri de respirație sînt folosite, după situația scenică în care se află actorul, după costum și alte condiții impuse de rol. Într-o scenă de război, de exemplu, în care actorul stă culcat pe abdomen, sau poartă un costum foarte strîns în talie, respirația va trebui să fie adaptată acestor condiții. De asemenea, în piesele clasice, în care malacoavele sau costumele de epocă impun purtarea unor corsete strînse, împiedicînd dilatarea toracelui în partea lui inferioară, pe diametrul orizontal, actorul va trebui să-și adapteze respirația, prin studiu și repetiții multe în costumul respectiv, sau numai cu elementele de costum esențiale.

În teatru însă, după cum s-a arătat repetat, respirația de bază rămîne tot respirația costo-diafragmatică. De aceea, actorul trebuie să posede la perfecție știința acestei respirații, trebuie să ajungă prin studiu conștient și antrenament continuu, ca această respirație să devină dintr-un act inconștient un act conștient controlat și bine stăpînit. Fără acest fel de respirație nimeni nu poate deveni un bun actor sau un bun cîntăreț. Respirația aceasta conștientă stă la baza nu numai a unui debit vocal bun, a unui timbru plăcut, a unei bune dicțiuni, ci și a unei bune interpretări. Ea dă posibilitatea de stăpînire a tuturor mijloacelor de expresie scenică, de la mișcarea plastică, voce și dicțiune pînă la redarea celor mai subtile stări sufletești. Respirația unui personaj bătrîn și obosit, diferă de aceea a unui tînăr plin de avînt; altfel respiră un personaj deschis și sincer și altfel unul care minte și-și caută cuvintele spre a ascunde adevărul.

Profesiunea de actor cere sănătate și rezistență fizică. La baza acestora stă o perfectă respirație conștientă, o respirație bine condusă, care nu supără

auzul publicului nici chiar în cele mai grele texte, necesitînd un debit rapid, o intensitate mare sau o frază plină de paranteze, greu de rostit și greu de redat din punct de vedere logic; lipsa de dominare a respirației dă o inspirație greoaie, sforăitoare, care obosește și pe actor și pe cei care-l ascultă. La radio, film și televiziune, microfonul amplifică zgomotul acestei inspirații nestăpînite, adăugînd textului un al doilea text de fîșîieli. Acest defect antrenează și mișcările capului, gîtului, umerilor actorului, supărînd atît văzul cît și auzul spectatorilor. Unii actori consideră acest defect ca o dovadă de „temperament" și „dramatism", cînd în fond, nu este decît o lipsă de studiu și de stăpînire a respirației. Talma[1] spune că o bună respirație scenică trebuie să fie invizibilă și fără zgomot pentru a nu supăra publicul spectator. La începutul carierei sale, marele actor avea o respirație proastă, dar prin studiu a ajuns la o măiestrie perfectă în stăpînirea ei.

De asemenea, Sarah Bernhardt[2] nici nu voia să-și asculte elevii pînă nu-și îndreptau inspirația zgomotoasă.

Pentru ca alimentarea cu aer să nu fie observată de public oricît de greu ar fi textul, trebuie urmărite două obiective: primul este ca această alimentare să fie făcută numai acolo unde o cere logica frazării, și al doilea este ca aerul să nu fie inspirat numai pe gură, direct pe coarde (fig. 20). Pe lîngă zgomotul atît de obositor și enervant, această inspirație este dăunătoare pentru voce. În timpul fonațiunii, inspirația trebuie făcută și pe gură și pe nas. Coloana de aer inspirată pe gură va fi îndreptată întîi spre mijlocul palatului și numai apoi coborîtă spre laringe (fig. 21). Astfel, aerul înainte de a ajunge la coarde, se va umezi și se va încălzi, iar zgomotul de sforăială va dispărea.

Trebuie precizat că, lipsa unei respirații bine susținută, conduce și la un alt defect de vorbire: ea face să nu se audă finalul cuvintelor. Neștiind să-și dozeze bine respirația, prin contractarea treptată a centurii abdominale, unii actori își „descarcă" tot suflul respirator pe prima parte a cuvîntului și nu mai au putere de susținere pentru finalul lui.

Însă o coloană de aer amplă și bine susținută formează o voce puternică, caldă, cu o sonoritate scenică de calitate. În acest caz, vocea are strălucire și în forte și în piano și pătrunde pînă la ultimul loc din sală. O coloană de aer mică și insuficient susținută dă naștere unei voci fără intensitate, lipsită de frumusețe și personalitate. Această coloană de aer poate fi comparată cu un arcuș aerian; ea „scîrțîie" ca o vioară în mîna unui violonist ce nu stăpînește bine tehnica arcușului. Un curent mic de aer întrerupt, nesusținut pînă la capăt dă și din punct de vedere al rostirii rezultate slabe, oricît de corecte ar fi mișcările limbii în fonațiune, oricît de deschise ar fi maxilarele. Dacă

[1] *François Joseph Talma*, mare tragedian francez (1763—1826). Caracteristica jocului său a fost reducerea textului la tonul natural și înlăturarea emfazei declamatorii. A reușit acest lucru printr-o deosebită grijă în dicțiune.

[2] *Sarah Bernhardt*, mare tragediană franceză (1844—1923)

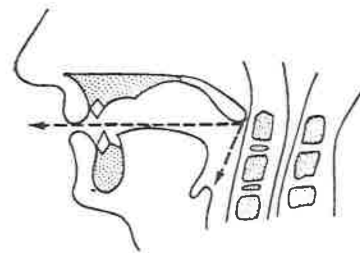


Fig. 20
Inspirația necorectă: zgomotoasă

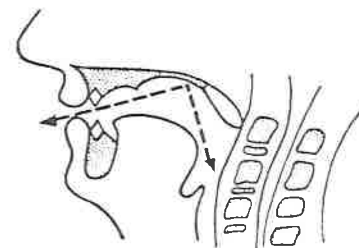


Fig. 21
Inspirația corectă: nezgomotoasă

acest suflu aerian e defectuos, rostirea e slabă și neclară, precum oricît de bun ar fi un flaut, fagot sau clarinet, dacă suflul instrumentistului nu e bun, sunetul nu poate fi de calitate. Aparatul fono-respirator al omului seamănă foarte bine cu un instrument de suflat, iar regulile de bună funcționare sînt asemănătoare. Fără un curent de aer care vibrează în laringe, sunetul nu se poate produce; fără o reglare precisă a acestui curent, fără însușirea tehnicii respiratorii, vorbirea rămîne nesigură și nestăpînită.

Actorul nu trebuie să se gîndească, pe scenă, la respirație, sau cum să folosească diferite procedee care i-au fost recomandate, ci, prin exerciții zilnice , ele să devină o a doua natură și să-l pregătească pentru rostirea textului pe scenă, — ca un pianist ce nu se gîndește, în timpul concertului, la digitație, dar o studiază pînă ajunge act reflex.

Folosirea unei bune respirații duce la o poză de voce perfectă și dă acea unitate între funcția respiratorie și cea vocală, care asigură dezvoltarea normală a vocii scenice. Prin inspirație se pregătește întregul aparat în vederea emiterii sunetului, iar prin expirație se realizează sunetul, lungimea frazei, ritmul ei, rezistența aparatului vocal etc. De aceea, pentru ca vocea să fie firească, neîncordată, expirația trebuie să fie liberă, puternică, îndelungată, cu un ritm neîntrerupt.

O respirație mică produce dificultăți actorului și în frazarea textului. Niciodată o frază lungă nu poate fi dusă pînă la capăt; actorul e tentat să inspire și unde trebuie și unde nu trebuie, în detrimentul ideilor din text și al susținerii lor pînă la sfîrșit. El va obosi, iar publicul va sesiza și va fi incomodat de această oboseală.

Respirația scenică bine studiată și bine însușită nu va da dificultăți actorului să joace și publicului să-l asculte.

Pentru actor, problema studiului respirației constă nu atît în învățarea procesului respirației, cît în folosirea acestui proces în concordanță cu cerințele vorbirii scenice.

Pe scenă actorul se mișcă, aleargă, sare, dansează și în același timp vorbește. O frază lungă, un monolog mare și dificil, cu probleme grele de cres-

cendo al vocii, sau un rol în versuri, sau o vorbire ușoară și rapidă în comedii, — toate necesită o respirație foarte bine studiată; altfel, structura textului va fi stricată, continuitatea ideii întreruptă, vocea va fi stinsă, registrele vocii nu vor fi unite.

Măiestria respirației scenice nu stă în acumularea unei cît mai mari cantități de aer, ci în știința dozării lui. Această știință a dozării prezintă următoarele avantaje:

— *Din punct de vedere estetic*

Alimentarea cu aer în cantitate prea mare face ca abdomenul și toracele să se dilate prea tare și impresia de efort a actorului trece în public. În loc să urmărească ce se spune pe scenă, el va urmări preocuparea și efortul actorului de a se alimenta cu o mare cantitate de aer. Totodată, o inspirație mai amplă decît e necesară pentru redarea corectă a textului, îl face pe actor să respire zgomotos și sforăitor.

— *Din punct de vedere al sănătății*

Inspirația unei cantități de aer mai mare decît cea care e necesară, duce la un consum inutil de energie, care obosește pe actor. De asemenea, dacă inspirația se face înainte ca expirația să fie pe deplin terminată, schimbul de gaze e tulburat, inima și întreg organismul suferă.

— *Din punct de vedere al emisiei vocii*

O inspirație bine dozată generează o expirație bine stăpînită, care la rîndul ei dă naștere unui sunet cald, generos și armonios. Foarte deseori, vocile crispate, ingolate, antipatice, au la bază un efort prea mare, o lipsă de relaxare în expirație.

— *Din punct de vedere al rostirii*

Oricît de corect ar fi format „tiparul" unui fonem de către limbă și maxilare, dacă prin el trece o coloană de aer prea puternică sau prea slabă, rostirea devine vulgară sau afectată și dicțiunea scenică suferă.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

În exercițiile de respirație, pe lîngă timpul inspirației și timpul expirației se utilizează și un timp de repaus complet, denumit *retenție*. El poate fi plasat, după cum se va vedea, fie între inspirație și expirație, fie după efectuarea completă a respirației.

Ca și în toate exercițiile de respirație, momentul acesta de retenție, mai mic sau mai mare, după gradul de antrenament al fiecărui individ în parte, are

un rol foarte important în educarea puterii de autodominare și de autocontrol al actorului. În același timp la micșorarea și chiar la înlăturarea emoției numită *trac*, neîmpietînd însă asupra sensibilității și emotivității.

De altfel și în viața de toate zilele, cînd o emoție puternică tulbură calmul și puterea de stăpînire a omului, instinctiv el respiră puternic și rar pentru a-și regăsi echilibrul nervos.

Exercițiile de respirație se fac numai în formă organizată, ritmată, pentru că însăși respirația este un act ritmat; nu se vor face în nici un caz forțate sau crispate, ci într-o totală relaxare, păstrînd însă poziția dreaptă a corpului. La început pentru a deprinde corpul să stea absolut drept, fără nici un fel de efort sau crispare — care s-ar transmite imediat și în actul respirației — e bine să stea în picioare, cu spatele rezemat de un plan vertical, cu corpul foarte relaxat, avînd impresia că cineva trage, ușor, de vîrfurile urechilor sau de o șuviță de păr din creștetul capului. E bine ca geamul să fie deschis sau, în orice caz, camera să fie foarte bine aerisită. De asemenea, hainele să fie foarte comode și largi, nestrînse în talie.

* * *

Exercițiile de respirație trebuie făcute în două etape, necesare însușirii unei bune respirații scenice: etapa exercițiilor de respirație *calitativă* și cea de respirație *cantitativă*.

Dacă în viața de toate zilele, în locul respirației normale, necontrolate, am începe să ne analizăm actul respirației, ne-am inhiba, respirația s-ar deregla și n-am mai putea respira bine.

Același fenomen se întîmplă la primele exerciții de respirație costo-diafragmatică; atenția este împărțită între felul cum se inspiră, între susținerea suflului expirator, mișcarea diafragmei și a centurii abdominale etc. Această dorință de a aplica noțiunile însușite teoretic, împiedică, la început, să se găsească ritmul respirator normal.

Din acest motiv, studiul respirației se începe mai eficient prin exerciții în care acel care învață e pus în situația de a respira bine în mod reflex, fără contribuția voinței sale. Se execută anumite mișcări cu ajutorul cărora actul inspirației și al expirației se face în mod reflex.

Pentru a se înțelege mai bine raportul dintre mișcare și respirație, se accentuează că, din punct de vedere fiziologic, orice efort, fie chiar cerebral, aduce cu sine *inspirația* iar orice relaxare e însoțită de *expirație*: în toate exercițiile respiratorii deci, mișcările care solicită efort se fac pe inspirație, iar cele de revenire sau relaxare, pe expirație. În plus, aceste mișcări se execută cu o sarcină scenică simplă, dar precisă.

Sistemul acesta abate atenția de la actul respirației, îndreptînd-o spre cel al sarcinei psiho-fizice, ceea ce conduce, fără efort, spre o inspirație amplă,

lină, nezgomotoasă, urmată de o expiraţie de lungă durată şi bine gradată; cu alte cuvinte, spre toate calităţile unei respiraţii costo-diafragmatice.

Abia după ce se însuşeşte bine această respiraţie fiziologică, *calitativă* (respiraţia pe care fiecare om o practică în primii ani ai copilăriei sau în timpul somnului şi pe care adesea o neglijează o dată cu trecerea anilor şi apariţia preocupărilor de viaţă) se va putea trece la exerciţiile de respiraţie *cantitativă*, adică se va putea prelua în exerciţii funcţia de *autocontrol* a respiraţiei. În acest fel de exerciţii se va urmări, printr-un antrenament conştient, mărirea capacităţii respiratorii, a elasticităţii ei şi a jocului liber al diafragmei. Respiraţia şi în aceste exerciţii, va păstra, bineînţeles, calităţile cîştigate prin exerciţiile calitative, va fi relaxată şi naturală.

Combinarea acestor două genuri de exerciţii va asigura actorului pe scenă:

a) o fonaţiune perfect adaptată ritmului respirator fiziologic;

b) o respiraţie reflexă, gata să soluţioneze, de la sine, greutăţile textelor celor mai dificile.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE CALITATIVĂ (fiziologică)

(Se fac în aer curat, sau cu geamul deschis şi cu haine care să nu stînjenească mişcările corpului.)

Exerciţiul 1

Stînd în picioare, neîncordat, avînd grijă numai ca regiunea cervicală (ceafa) şi regiunea lombară a coloanei vertebrale să fie îndreptate, se va apăsa nara stîngă cu arătătorul mîinii stîngi şi se va inspira numai pe nara dreaptă. În tot timpul inspiraţiei se va ridica braţul drept, *foarte lent*, prin faţă, de jos de lîngă corp, pînă sus, deasupra capului; după o mică pauză, se schimbă arătătorul mîinii stîngi pe nara dreaptă şi se expiră numai pe nara stîngă, lăsînd, tot atît de încet, braţul drept în jos, pe lîngă corp.

Se ridică apoi, din nou, la fel de lent, braţul drept, pînă sus, arătătorul stîng, apăsînd, în continuare, nara dreaptă. Nu se va schimba nara apăsată decît *numai la expiraţie*, atunci cînd se lasă braţul în jos; în acest fel se va inspira şi expira alternativ, cînd pe o nară cînd pe cealaltă, de cîteva ori.

Se va ţine seamă, ca fiind deosebit de importante, de următoarele: să nu se forţeze cîtuşi de puţin respiraţia; după cum s-a arătat mai sus, ridicarea şi lăsarea braţului conduc de la sine cei doi timpi respiratori; se subliniază rolul extrem de însemnat al stării psihice în momentul efectuării exerciţiilor. Acest exerciţiu se face cu bună dispoziţie, cu o senzaţie de calm şi de relaxare, odihnitoare; încruntarea, crisparea, vor micşora sau vor anihila rezultatul exerciţiului.

De asemenea, se specifică că tempoul ridicării şi lăsării braţului va fi şi cel al respiraţiei; deci:

a) cu cît ridicarea va fi mai lentă şi mai lină, cu atît inspiraţia va fi mai amplă şi mai adîncă;

b) momentul în care braţul întins ajunge deasupra capului va coincide exact cu momentul terminării inspiraţiei;

c) cu cît coborîrea braţului va fi mai lină şi mai înceată, cu atît expiraţia va avea o durată mai mare şi va pregăti baza rostirii fără efort a unui text de mare întindere;

d) coborîrea braţului lîngă corp va coincide exact cu momentul terminării expiraţiei;

e) ridicarea braţului pentru o nouă inspiraţie se va face numai după o foarte mică pauză.

În toate exerciţiile de respiraţie, aceste mici pauze între inspiraţie şi expiraţie sînt făcute pentru a nu tulbura ritmicitatea procesului respirator; inspiraţia trebuie să înceapă *după* terminarea completă a expiraţiei şi expiraţia *după* terminarea inspiraţiei. Dacă nu se respectă această regulă, schimbul de gaze, la nivelul alveolar, va fi deranjat, se va ajunge la o stare deficientă din punct de vedere fiziologic, respiraţia nu va avea ritmicitate şi organismul va suferi.

Exerciţiul 2

Cu bună dispoziţie de lucru şi relaxat, se stă în picioare, cu ceafa şi regiunea lombară bine îndreptate şi se ridică lent amîndouă braţele de lîngă corp, prin faţă, pînă sus, deasupra capului. Se face o mică pauză, apoi se înclină încet trunchiul şi braţele pînă jos la vîrful picioarelor.

După o mică pauză, se ridică, din nou, trunchiul şi braţele sus, foarte încet. Se repetă aceste mişcări de 3—4 ori.

Bineînţeles că ridicarea (care cere efort) aduce de la sine inspiraţia, iar coborîrea (care se face pe relaxare) expiraţia.

Respiraţia se face *numai pe nas;* ea nu trebuie forţată, ci se lasă să fie condusă, în mod natural, de mişcările de efort ale ridicării şi de cele de relaxare ale coborîrii.

Exerciţiul 3

Stînd în picioare drept, neforţat, dar ca un om foarte atent la ceea ce face, se ţine în mîna dreaptă, bine întinsă, o lumînare aprinsă (imaginară); se suflă cîteva secunde în lumînare, astfel încît flacăra să se plece, nu să se stingă;

suflul expirator va provoca ridicarea laringelui, diafragmei etc.; se oprește apoi, *deodată*, suflul expirator, *sincron cu mișcarea de relaxare a buzelor* (care pentru trimiterea suflului au fost rotunjite și înaintate); o dată cu această oprire, laringele, diafragma etc. coboară brusc și *inspirația reflexă* apare imediat.

Ținînd mîna stîngă pe abdomen, cel ce face exercițiul constată intrarea aerului de la sine, fără nici un efort din partea sa; nu trebuie tras aer în plus nici pe nas, nici pe gură.

Cu cît sarcina scenică va fi mai bine urmărită și cu cît imaginea interioară va fi mai puternică, cu atît exercițiul va fi mai eficient. Se va căuta ca suflul să fie îndreptat precis în direcția lumînării imaginare, și în funcție de distanța pînă la ea, se va sufla astfel ca flacăra să se plece, fără să se stingă. În exercițiu, lumînarea este un partener și comunicarea cu acest partener nu trebuie întreruptă.

După terminarea inspirației reflexe se suflă din nou în lumînare. Exercițiul poate fi reluat de mai multe ori fără nici o oboseală, fiindcă suflul expirator (viitoarea fonațiune) se adaptează ritmicității respiratorii.

Nu este indicat un ritm prea rapid. De asemenea la întreruperea suflatului în lumînare nu trebuie să se adauge un plus de efort expirator. Să nu se facă: fuuu-*fu* V fuuu-*fu* V fuuu-*fu* V etc... ci fuuuu V fuuuu V fuuuu V etc.... (semnul V indică în teatru ca și în canto, întreruperea emisiei pentru o realimentare cu aer. În teatru acest semn arată „furarea de aer", care este tocmai această inspirație reflexă).

După ce acest exercițiu va fi bine însușit, se va completa și cu mișcarea brațelor și a picioarelor. Se va imagina că se ține în fiecare mînă cîte o lumînare și se va sufla pe rînd cînd într-una, cînd în cealaltă; mîna dreaptă cu lumînarea se va aduce din spate în față (în timpul acesta mîna stîngă rămîne în spate); se va sufla în lumînarea din dreapta și, în timpul cît se face inspirația reflexă, mîna stîngă din spate trece în față, iar dreapta trece în spate. Se suflă în lumînarea stîngă și, în timpul inspirației reflexe, dreapta trece în față iar stînga în spate, și așa mai departe. Un balans ritmic al brațelor din față în spate. Acest balans va fi însoțit de îndoirea ritmică a genunchilor; un picior mai înaintea celuilalt, pentru menținerea mai bună a echilibrului. Ca la toate exercițiile de respirație, ceafa și regiunea lombară trebuie bine îndreptate.

Atenția va fi concentrată numai la lumînarea spre care se suflă și la felul cum se suflă ca flacăra plecîndu-se să nu se stingă; de asemenea trebuie păstrat ritmul balansului și buna dispoziție.

Scopul tuturor exercițiilor de respirație calitativă este, așa după cum s-a arătat, să se ajungă la fonație naturală, perfect adaptată ritmului respirației fiziologice. Efortul cerebral al gîndului generează inspirația, materializarea

sonoră a gîndului, se face pe expirație, prin cuvînt: actorul va respira pe scenă în ritmul gîndului și va gîndi în ritmul respirației.

În exercițiul acesta se urmărește tocmai deprinderea ritmicității gîndului și a respirației; deși foarte simplu, eficacitatea lui e sigură, dar numai atunci cînd este bine înțeles și bine executat. În acest scop, se dau următoarele detalii asupra modului cum acționează exercițiul asupra organelor fonatoare.

În momentul fonațiunii laringele se ridică în sus înspre cavitatea bucală, pentru a facilita procesul emisiei sonore; interdependența dintre organe face ca și traheea, plămînii și diafragma, să se ridice o dată cu el. Cînd suflul expirator al fonațiunii se termină, laringele revine la poziția lui inițială și o dată cu el coboară și traheea, plămînii și diafragma. Or, diafragma — mușchiul inspirator principal, — determină, după cum s-a arătat, prin coborîrea ei, mărirea volumului cavității toracice și ca urmare tocmai intrarea aerului în plămîni. Inspirația reflexă va fi ajutată și prin vacuumul ce se produce prin oprirea netă a suflului expirator.

Cu cît terminarea suflatului va fi *mai precisă* și *perfect sincronizată cu relaxarea buzelor*, cu atît laringele, traheea, plămînii și diafragma vor coborî mai adînc și procesul inspirației va fi mai amplu.

În capitolul „dicțiunea" se dau exerciții de respirație reflexă, adaptate la fonațiune pe texte anume alese, în care eficacitatea exercițiului apare mai evidentă.

Unele exemple demonstrează utilitatea coordonării fonațiunii cu ritmul respirator: sugarii pot plînge timp îndelungat fără nici o primejdie tocmai fiindcă, în mod instinctiv, plînsul lor e adaptat la ritmicitatea respiratorie: aaaa V aaaa V aaaa V etc....

Tot astfel, negustorii sau vînzătorii de ziare, care strigă mereu numele mărfii, simt că această ritmicitate nu-i obosește:

ia la meree V ia la meree V ia la meree V etc...

informațiaa V informațiaa V informațiaa V etc...

și astfel realimentarea cu aer se face în mod reflex, fără efort și oboseală și pot striga ore în șir fără să răgușească.

Exercițiul 4

Și acest exercițiu se face după același principiu al adaptării suflului la ritmicitatea respiratorie, la ritmicitatea motrică și la inspirația reflexă.

Stînd în picioare, cu ceafa și regiunea lombară îndreptate, se mișcă brațele ritmic din spate spre față imaginîndu-se că sînt roțile unei locomotive; în același ritm se dă drumul suflului expirator, imitîndu-se zgomotul trenului: psss V psss V psss V etc. ...

Acel ce face acest exercițiu „de-a trenul", trebuie să-l facă cu credința și cu buna dispoziție de joc a copiilor; să nu se întrebuințeze însă un ritm prea rapid și să se marcheze foarte bine abandonarea suflului expirator și relaxarea buzelor, căci numai astfel va putea funcționa perfect inspirația reflexă.

După puțin antrenament, exercițiul se completează și cu mișcările ritmice ale picioarelor în mers. Puterea imaginației și convingerea cu care se fac aceste mișcări, asigură ritmicitatea și sincronul respirației și al suflului, înlăturînd aproape total oboseala.

Imitația zgomotului trenului, psss V psss V psss V se poate, din cînd în cînd, înlocui cu cel al locomotivei: uuuu V uuuu V uuuu V uuuuV etc., eliberînd astfel o emisie puternică, asemănătoare cu o „notă ținută" în canto.

Pe scenă actorul respiră, vorbește, se mișcă, își schimbă mimica, toate pentru a îndeplini o anumită sarcină scenică; exercițiul acesta poartă în el aceleași date; suflu expirator, mișcare, inspirație reflexă și sarcina de a acționa ca locomotiva în mers. El ar trebui să fie foarte obositor, dar ritmul sincron al suflului expirator cu respirația și cu mișcarea, face ca acest exercițiu să poată fi repetat de multe ori fără oboseală; — ba să producă chiar înviorare. El e o bună bază pentru genul de teatru care pe lîngă vorbirea scenică solicită mișcări acrobatice cum ar fi: commedia dell'arte, comediile bufe etc.

Exercițiul 5

Cu genunchii întinși, ceafa și regiunea lombară îndreptate, se va întinde un arc imaginar. Mîna stîngă ține arcul, iar dreapta întinde încet coarda, ochind o țintă în care va trebui să fie trimisă săgeata imaginară.

Cu cît gîndul va fi mai puternic și ținta va constitui un „partener", cu atît efortul de întindere a arcului va genera o inspirație mai lină și mai amplă.

Urmează lansarea săgeții spre țintă. Săgeata va fi suflul expirator sonorizat pe consoana Ssss V. Acest suflu trebuie lăsat să curgă pînă la terminare, îndreptat, fără întrerupere, către țintă. Mîna dreaptă va elibera încet întinderea arcului, apropiindu-se de corp.

Suflul expirator nu trebuie însă să consume din aerul de rezervă. Se va întinde, încet, arcul din nou (acest efort va genera o nouă inspirație) și se va trimite iar spre țintă tirul continuu al suflului expirator pe consoana Ssss V. Se va face acest exercițiu de cîteva ori.

Credința în ochirea obiectivului, precum și sonorizarea pe S, care creează imaginea sonoră a fîșîitului săgeții prin aer, asigură buna executare a exercițiului.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE CANTITATIVĂ

La început, pentru o practică mai ușoară, exercițiile se vor face în formula fiziologică (inspirație 1/3 și expirație 2/3), apoi în cea de egalitate între durata inspirației și aceea a expirației, pe urmă se va trece la inversarea formulei fiziologice, adică: inspirația cu o durată dublă față de cea a expirației.

Toate aceste formule corespund diverselor situații impuse de textele rostite pe scenă și sînt o gimnastică de întărire și antrenare a tuturor mușchilor inspiratori și expiratori.

Formula fiziologică corespunde vorbirii obișnuite.

Formula de egalitate e întrebuințată în anumite replici spuse cu o mare intensitate vocală, care, cerînd un mare consum de aer, micșorează durata expirației.

Formula inversată corespunde de exemplu momentelor cînd personajul își ascultă în tăcere, partenerul, se încarcă de revoltă, mînie, furie etc. în timpul acesta el inspiră și apoi izbucnește, spunînd doar un singur cuvînt, sau două, în replica ce urmează, însă cu o mare intensitate.

Primele exerciții de respirație sonorizată se vor face pe siflanta S, pentru ca actorul să-și poată controla egalitatea debitului, să învețe să-l susțină, să nu-i tremure sunetul sau să nu aibă intermitențe. Mai tîrziu va trece la exerciții pe numărătoare de cifre cu glas tare și abia după ce va cîștiga o siguranță respiratorie va face exerciții de respirație pe texte anume alese.

* * *

În capitolul precedent s-au arătat cele patru tipuri de respirație și anume:
— toracic superior (costal-superior);
— toracic inferior (costal-inferior);
— diafragmatic (abdominal)
— mixt (costo-diafragmatic)

În teatru, se folosesc toate aceste tipuri, nu numai unul singur, tipul respirator de bază rămînînd totuși cel costo-diafragmatic. Costumele cu corset, sau pozițiile ghemuit, culcat cu fața în jos etc., impun în mare măsură folosirea respirației toracic-superioară, sau toracic-inferioară.

E necesar ca actorul să cunoască toate aceste tipuri respiratorii și cunoscîndu-le să le poată folosi atunci cînd i le impun situațiile rolului.

Urmează diferite exerciții sonorizate și nesonorizate, care trebuie făcute, avînd grija de a respecta cu strictețe următoarele reguli generale:

a) Aerul inspirat trebuie consumat în întregime în timpul expirației.

b) Expirația trebuie să se termine, fără a mai face apel la aerul de rezervă.

c) Aerul trebuie distribuit în expirație în mod egal, — nu la început un debit mare și la sfîrșit un debit stins și fără putere, sau o pauză totală de expirație.

d) Numărarea timpilor respiratori se poate face ori în gînd, ori bătînd tactul cu piciorul, ori numărînd pe degete. În timpul inspirației se poate face numărătoarea în gînd; în cel al expirației e mai bine să se bată tactul cu piciorul sau să se numere pe degete, marcînd, astfel, mai precis ritmul respirator.

e) În exercițiile de expirație sonorizată pe numărătoare cu glas tare, timpii inspirației se vor număra în gînd.

1. EXERCIȚII PE FORMULA FIZIOLOGICĂ

a. EXERCIȚII NESONORIZATE

Respirația toracică superioară (fig. 22)

Respirația toracică superioară este folosită mai cu seamă de sportivi, al căror obiectiv este mișcarea — nu vorbirea sau cîntul — și care, inspirînd puțin și des, nu au interes să-și umple toracele cu aer. Acest tip de respirație se obține prin următoarele două exerciții:

Exercițiul 1

Ținem corpul și capul în poziție dreaptă (la început rezemat de un plan vertical pentru a fi complet relaxați). Ridicăm în inspirație coșul pieptului pe diametrul antero-posterior și căutăm să nu ridicăm umerii decît în măsura pe care o cere mișcarea sternului.

Inspirăm aerul pe nas, lin și adînc, ca atunci cînd mirosim o floare al cărei parfum ne place foarte mult. Apoi expirăm ușor aerul pe gură, pe o durată dublă ca inspirația. Durata inspirației, în ritm lent, poate ajunge pînă la maximum trei timpi, iar expirația pînă la șase timpi.

Exercițiul 2

Întocmai ca în exercițiul 1, dar mărim durata inspirației la patru, apoi la cinci timpi (respectiv expirație la opt și la zece timpi).

Căutăm să păstrăm în respirație aceeași mișcare lină și uniformă, fără crispări. Controlul mișcărilor respiratorii se face ținînd mîna pe stern.

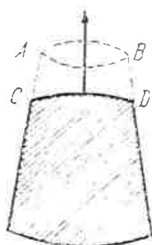


Fig. 22
Respirația toracică superioară. Toracele își mărește volumul în partea superioară (ABCD)

Respirația toracică inferioară (fig. 23)

La acest tip respiratoriu vom urmări mișcarea de îndepărtare și apropiere a coastelor inferioare, mișcare asemănătoare jocului armonicii.

Scopul exercițiilor este să se dea o anumită elasticitate mușchilor intercostali și supracostali, în așa fel încît capacitatea toracică să devină mai amplă, iar inspirația să introducă în plămîni un volum cît mai mare de aer. Controlul mișcărilor inspiratorii se va face ținîndu-se mîna pe coastele inferioare, observînd totodată completa relaxare.

Cei care nu-și pot însuși repede acest fel de respirație vor strînge un cordon (curea) în jurul coastelor, urmînd ca la mișcarea inspiratorie să desfacă cureaua și să o strîngă la loc odată cu mișcarea de

reducere a toracelui în timpul expirației. Acest procedeu va fi folosit numai pînă cînd exercițiul poate fi făcut normal.

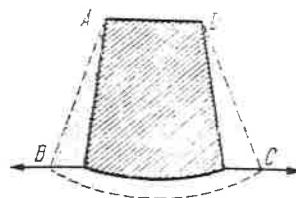


Fig. 23
Respirația toracică inferioară. Toracele își mărește volumul în părțile laterale și inferioară (ABCD)

Exercițiul 1

Ținem umerii și sternul imobil, corpul și capul într-o poziție dreaptă, necrispată.

Inspirăm aerul pe nas, lin și adînc, ca în exercițiile de la inspirația toracică superioară, apoi expirăm aerul pe gură, pe o durată dublă față de cea a inspirației. (Se va controla în timpul inspirației cum se îndepărtează coastele, iar în timpul expirației, cum se lasă coastele.)

Maximum de inspirație va ajunge la trei timpi, în ritm lent, iar expirația va dura șase timpi.

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul precedent, însă mărim durata inspirației pînă la 4, apoi 5 timpi (respectiv expirația la 8 și 10 timpi). Căutăm să menținem aceeași mișcare lină și uniformă a coastelor, fără nici o crispare.

Respirația diafragmatică (abdominală) (fig. 24)

În studiul acestui tip de respirație vom urmări în inspirație contractarea ușoară a diafragmei: viscerele abdominale vor fi ușor proiectate în afară, fără ca sternul sau coastele inferioare să se ridice. În expirație diafragma se va relaxa și va reveni la poziția ei boltită, susținută în această acțiune de centura abdominală, care, prin contracția ei va împinge viscerele la locul lor.

Mișcările diafragmei pot fi controlate ținînd mîna în dreptul stomacului. La cei care folosesc numai respirația toracică superioară, mușchiul diafragmei este mai puțin activ. În asemenea cazuri, e bine să se procedeze cu perseverență, însă fără grabă și fără efort, fiindcă orice bruscare ar putea face ca respirația să devină supărătoare.

De asemenea, pentru a deprinde mai repede acest tip de respirație se recomandă să se facă primele



Fig. 24
Respirația diafragmatică. Toracele își mărește volumul numai în partea inferioară

exerciții în poziție culcat pe spate, cu o greutate pe abdomen (o carte mai grea, o cutie etc.).

S-a constatat că această poziție impune întotdeauna o respirație abdominală. De altfel, în timpul somnului oricine respiră abdominal. În timpul inspirației, greutatea trebuie să se ridice și în expirație trebuie să se coboare, lin și fără întreruperi. Această metodă dă un control imediat al stăpînirii coloanei de aer expirat.

Exercițiul 1

În poziția culcat pe spate, cu mușchii abdominali complet relaxați, se va face o inspirație amplă diafragmatică pe nas, urmată de o expirație pe gură cu o durată dublă decît a inspirației.

Repetăm exercițiul de cîteva ori în șir pînă ne obișnuim cu acest fel de mișcare a diafragmei și a centurii abdominale.

Exercițiul 2

Ridicați în picioare, inspirăm exact ca atunci cînd am sta culcați și apoi expirăm pe gură susținînd bine coloana de aer.
Durata va urmări schema:

Inspirație	*Expirație*
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

Exercițiul 3

Întocmai ca exercițiul 2, variind timpii:

Inspirație	*Expirație*
4 timpi	8 timpi
5 timpi	10 timpi
6 timpi	12 timpi

Notă. La început, pentru ca exercițiul să fie executat cît mai corect, se poate întrebuința și la acest tip de respirație procedeul cu centura, indicat la respirația costal inferioară. Vom face aceste exerciții simple pînă vom căpăta completa elasticitate și stăpînire a diafragmei și a centurii abdominale.

Respirația mixtă] costo-diafragmatică (fig. 25)

Combinînd tipul de respirațe costal-inferior cu tipul diafragmatic (abdominal), obținem o respirație completă, neforțată. Toracele se va dilata în partea lui inferioară și în același timp, prin contractarea diafragmei, vom căpăta mărirea volumului toracelui pe diametrul vertical, iar abdomenul va fi ușor împins în afară. Controlăm, cu o mînă pusă pe coastele inferioare (în talie) mișcarea de ridicare a acestor coaste și cu cealaltă mînă, pe abdomen, mișcarea diafragmei.

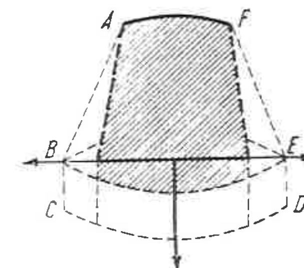


Fig. 25
Respirația mixtă costo-diafragmatică. Toracele își mărește volumul în partea inferioară și lateral (ABCDEF)

Exercițiul 1

Cu capul și corpul drept, fără crispare, inspirăm (costo-diafragmatic) ușor și adînc pe nas și expirăm pe gură, după schema:

Inspirație	*Expirație*
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

Exercițiul 2

Întocmai ca exercițiul 1, variind timpii:

Inspirație	*Expirație*
4 timpi	8 timpi
5 timpi	10 timpi
6 timpi	12 timpi

Notă. Repetăm exercițiile pînă la completa mobilitate a mușchilor interesați. Exercițiile pot fi reluate de cîteva ori pe zi, timp de 5—10 minute, pentru perfecta stăpînire a acestui tip de respirație costo-diafragmatică, cel mai util în teatru. La început se simte, uneori, la cei neobișnuiți cu această respirație foarte amplă, o ușoară amețeală care este însă trecătoare și fără nici un fel de urmări.

Antrenamentul respiratoriu se continuă cu exerciții mai avansate, făcute anume pe respirația costo-diafragmatică.

Exercițiul 3

Se respiră păstrînd toate regulile indicate în ce privește efectuarea inspirației și susținerea expirației, după schema:

Inspirație	*Expirație*
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi
etc.	etc.
10 timpi	20 timpi

b. EXERCIȚII SONORIZATE

Revenind asupra importanței modului cum inspirăm, vom ține seamă că inspirația trebuie să fie nazală, fără zgomot, lină și fără grabă, complet relaxată. Inspirația nu trebuie să se audă nici în teatru, nici la microfon. Acei care ne ascultă trebuie să urmărească ce spunem, nu să fie jenați de felul cum spunem. Deci, prin exerciții, trebuie să obținem o inspirație nazală, ușoară, fără zgomot.

Expirația se face, în primele exerciții, pe siflanta S, apoi pe cifre rostite foarte clar și cu glas tare. Rostirea cifrelor va fi primul text studiat în exercițiile de respirație.

Pentru toate exercițiile sonorizate, vom face pe rînd o inspirație costal superioară, apoi una costal inferioară, pe urmă una diafragmatică și în fine o respirație costo-diafragmatică. După fiecare tip de respirație vom inspira liniștit, emițînd siflanta S pe toată durata expirației, observînd totodată ca emisia să fie lină, egală, fără intreruperi. Astfel, vom face aceste exerciții sonorizate pe toate tipurile respiratorii.

Exercițiul 1

Respirăm după schema:

Inspirație	*Expirație* (pe siflanta S)
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul 1, dar conform schemei:

Inspirație	*Expirație*
4 timpi	8 timpi
5 timpi	10 timpi
6 timpi	12 timpi

Exercițiul 3

Inspirăm pe nas, lin, fără zgomot și adînc; oprim respirația o secundă, în care timp ne pregătim să începem a rosti clar și cu voce tare cifrele; rostim apoi cu un debit egal, fără pauză în emisie și fără inspirări din nou, pe parcurs.

Se respiră după schema:

Inspirație	*Expirație* (rostind clar, rar și cu voce tare)
1 timp	1.2
2 timpi	1.2.3.4.
3 timpi	1.2.3.4.5.6.

Exercițiul 4

La fel ca exercițiul 3, conform schemei:

Inspirație	*Expirație* (rostind clar, rar și cu voce tare)
4 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.
5 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.
6 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.

Ca și la exercițiile nesonorizate, după aceste 4 exerciții, antrenamentul respiratoriu se continuă cu exerciții mai avansate, pe respirația costo-diafragmatică.

În afară de păstrarea regulilor unei bune inspirații și expirații, se impune deosebită atenție asupra controlului sunetului, fie siflanta S, fie numărarea cu glas tare. Vocea trebuie să fie clară ca și rostirea, tempoul rar, egal și neprecipitat, sunetul nu trebuie să se întrerupă, adică nu trebuie să inspirăm decît după indicațiile schemei. De asemenea, să dozăm aerul astfel încît cantitatea de aer inspirat să fie consumată în expirație strict conform schemei:

Exercițiul 1

Se respiră după schema:

Inspirație	*Expirație* (pe siflanta S)
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi
etc.	etc.
10 timpi	20 timpi

Exercițiul 2

Se respiră după schema:

Inspirație	*Expirație* (se rostesc cu voce tare cifrele)
1 timp	1.2.
2 timpi	1.2.3.4.
3 timpi	1.2.3.4.5.6. etc.
10 timpi	1.2. . . . . 20.

2. EXERCIȚII PE FORMULA DIRIJATĂ

În cadrul acestui capitol, exercițiile vor ieși din formula fiziologică a respirației. Se mărește durata inspirației căutînd să se obțină astfel, pe lîngă puterea de *autocontrol* și de *stăpînire* a respirației, și *mărirea capacității toracice*; se mărește apoi *durata expirației*, căutînd să se obțină astfel o *dozare conștient stăpînită* a emisiei și fonațiunii. Tipul respirator pe care se fac aceste exerciții e cel costo-diafragmatic.

A. EXERCIȚII DE EGALITATE ÎNTRE INSPIRAȚIE ȘI EXPIRAȚIE

a. EXERCIȚII NESONORIZATE

Se respiră după schema:

Exercițiul 1

Inspirație	*Expirație*
1 timp	1 timp
2 timpi	2 timpi
etc.	etc.
10 timpi	10 timpi

Exercițiul 2

Inspirație	*Expirație*
10 timpi	10 timpi
etc.	etc.
20 timpi	20 timpi

b. EXERCIȚII SONORIZATE

Se respiră după schema:

Exercițiul 1

Inspirație	*Expirație* (emitem siflanta *S* pe o durată egală cu cea a inspirației)
1 timp	
etc	
20 timpi	

Exercițiul 2

Inspirație	*Expirație*
1 timp	Numărăm clar cu voce tare 1 etc.
etc.	
20 timpi	Numărăm clar cu voce tare 1—20.

B. EXERCIȚII DE MĂRIREA DURATEI INSPIRAȚIEI, FORMULA INVERSATĂ (INSPIRAȚIE 2/3; EXPIRAȚIE 1/3)

Cu aceste exerciții, se trece la o etapă mai grea de educare a respirației conștiente. Ca și cele precedente, se începe cu exercițiile nesonorizate și apoi se trece la forma mai înaintată, a exercițiilor sonorizate.

a. EXERCIȚII NESONORIZATE

Se respiră după schema:

Inspirație	*Expirație*
2 timpi	1 timp
4 timpi	2 timpi
6 timpi	3 timpi
8 timpi	4 timpi
10 timpi	5 timpi
12 timpi	6 timpi
14 timpi	7 timpi
16 timpi	8 timpi
18 timpi	9 timpi
20 timpi	10 timpi

b. EXERCIŢII SONORIZATE

Exercițiul 1

La fel ca exercițiul precedent, cu deosebire că expirația se face sonorizată, emițînd, conform indicațiilor anterioare, siflanta S.

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul 1, însă se va sonoriza expirația rostind cu voce tare cifrele timpilor respectivi.

Se reamintește că trebuie să se controleze expirația, ca ea să fie astfel făcută încît aerul să fie complet eliminat (fără „stoarceri", fără crispări, să curgă lin) pentru ca inspirația următoare să găsească cutia toracică golită de aer.

C. EXERCIŢII PENTRU MĂRIREA DURATEI EXPIRAŢIEI (CONTROLUL DOZĂRII FONAŢIUNII)

Prin aceste exerciții se urmărește puterea de control și de dozare a coloanei de aer expirate (care se va transforma apoi în sunete și cuvinte). Aceste exerciții sînt exercițiile de bază pentru a obține respirația cerută la debitarea celor mai grele texte artistice.

a. EXERCIŢII NESONORIZATE

Exercițiul 1

Inspirație	*Expirație*
1 timp	3 timpi
3 timpi	7 timpi
5 timpi	11 timpi
7 timpi	15 timpi
9 timpi	19 timpi
11 timpi	23 timpi
13 timpi	27 timpi

Exercițiul 2

Inspirație	*Expirație*
2 timpi	5 timpi
4 timpi	9 timpi
6 timpi	13 timpi
8 timpi	17 timpi
10 timpi	21 timpi
12 timpi	25 timpi
14 timpi	29 timpi

b. EXERCIŢII SONORIZATE

1. Se fac aceleași exerciții ca la exercițiile nesonorizate (Exercițiul 1 și 2) sonorizînd expirația prin emiterea siflantei *S*.
2. Aceleași exerciții, sonorizînd expirația rostind cu voce tare cifrele respective.

D. EXERCIŢII DE RETENŢIE

Retenția este pauza completă în actul respirației, o odihnă a aparatului fono-respirator. Din punct de vedere artistic, ea deprinde actorul (prin această reținere conștientă a respirației) să-și domine respirația, să și-o conducă după voință. Autocontrolul respirației va duce, de la sine, la cel al fonațiunii, în paragrafele cele mai grele, precum și la autodominarea nervilor, atenuînd efectele emoției și făcîndu-l pe actor stăpîn pe toate mijloacele de expresie scenică. De asemenea, momentul de reținere a respirației, bazîndu-se pe o contracție musculară, va duce și la o întărire a mușchilor interesați în actul respirației.

Exercițiile de retenție se fac conform celor indicate mai jos:

a) PE FORMULA FIZIOLOGICĂ

Plasarea retenției între inspirație și expirație

Se respiră după schema:

Exercițiul 1

Inspirație	*Retenție*	*Expirație*
1 timp	1 timp	2 timpi
2 timpi	1 timp	4 timpi
3 timpi	1 timp	6 timpi

Exercițiul 2

Se mărește timpul de retenție:

Inspirație	*Retenție*	*Expirație*
1 timp	2 timpi	2 timpi
2 timpi	2 timpi	4 timpi
3 timpi	2 timpi	6 timpi

Exercițiul 3

Același exercițiu însă mărind durata retenției la 3 timpi.

Exercițiul 4

Se reduce retenția într-un exercițiu de respirație puțin mai amplă.

Inspirație	*Retenție*	*Expirație*
4 timpi	1 timp	8 timpi
5 timpi	1 timp	10 timpi
6 timpi	1 timp	12 timpi

Exercițiul 5 și 6.

La fel ca la exercițiul 4, însă se mărește durata retenției la 2 timpi, apoi la 3 timpi.

Notă. Durata retenției în exercițiile de respirație se va putea mări apoi, în raport cu posibilitățile fiecăruia (fără însă a-i produce cea mai mică oboseală), pînă la 5—7 timpi.

Plasarea retenției după expirație

Exercițiul 1

Se respiră după schema:

Inspirație	*Expirație*	*Retenție*
1 timp	2 timpi	1 timp
2 timpi	4 timpi	1 timp
3 timpi	6 timpi	1 timp

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul 1, mărind durata retenției la 2 și apoi la 3 timpi.

Exercițiul 3

Se face retenția într-un exercițiu de respirație puțin mai amplă

Inspirație	*Expirație*	*Retenție*
4 timpi	8 timpi	1 timp
5 timpi	10 timpi	1 timp
6 timpi	12 timpi	1 timp

Se mărește apoi durata retenției la 2—3 timpi și după exerciții mai îndelungate la 5—7 timpi.

Durata retenției (ca și la exercițiile de la punctul *a*) se mărește în raport cu posibilitățile și antrenamentul fiecăruia, însă fără a-i produce oboseală.

Pe formula egalității de durată între inspirație și expirație

Nu se va trece la această formulă care, depășind formula obișnuită fiziologică, este mai greu de stăpînit, decît după un antrenament de exerciții respiratorii mai îndelungat, cu atît mai mult cu cît, în acest exercițiu, mărim totodată și durata retenției.

Exercițiul 1

Se respiră după schema:

Inspirație	*Retenție*	*Expirație*
1 timp	1 timp	1 timp
2 timpi	1 timp	2 timpi
3 timpi	2 timpi	3 timpi
4 timpi	2 timpi	4 timpi
5 timpi	3 timpi	5 timpi
6 timpi	3 timpi	6 timpi
7 timpi	4 timpi	7 timpi
8 timpi	4 timpi	8 timpi
9 timpi	5 timpi	9 timpi
10 timpi	5 timpi	10 timpi

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul 1, plasînd retenția după expirație.

Pe formula răsturnată a respirației fiziologice (inspirație 2/3 și expirație 1/3)

Și la acest exercițiu e recomandabil să se treacă după un antrenament respiratoriu mai îndelungat.

Exercițiul 1

Se respiră după schema:

Inspirație	*Retenție*	*Expirație*
2 timpi	1 timp	1 timp
4 timpi	1 timp	2 timpi
6 timpi	2 timpi	3 timpi
8 timpi	2 timpi	4 timpi
10 timpi	3 timpi	5 timpi
12 timpi	3 timpi	6 timpi
14 timpi	4 timpi	7 timpi

16 timpi	4 timpi	8 timpi
18 timpi	5 timpi	9 timpi
20 timpi	5 timpi	10 timpi

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul 1, plasînd retenția după expirație.

Pe formula măririi duratei expirației

În aceste exerciții toată atenția trebuie dată dozării expirației, aceste exerciții fiind baza pregătirii pentru textele care cer o mare forță în fonațiune și în același timp o greutate în frazare, în ceea ce privește conducerea ideii principale pe un text plin de paranteze și de idei secundare.

Exercițiul 1

Se respiră după schema:

Inspirație	*Retenție*	*Expirație*
1 timp	1 timp	3 timpi
2 timpi	1 timp	5 timpi
3 timpi	2 timpi	7 timpi
4 timpi	2 timpi	9 timpi
5 timpi	3 timpi	11 timpi
6 timpi	3 timpi	13 timpi
7 timpi	4 timpi	15 timpi
8 timpi	4 timpi	17 timpi
9 timpi	5 timpi	19 timpi
10 timpi	5 timpi	21 timpi

Exercițiul 2

La fel ca exercițiul 1, plasînd retenția după expirație.

E. EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PE TEXTE

În cele ce urmează se indică modul de coordonare a respirației cu fonațiunea. Se începe cu rostirea cu glas tare a unui număr de cifre, apoi se trece la versuri, din ce în ce mai lungi și mai dificile. Aceste exerciții se fac cu intensități vocale variate (de la piano la fortissimo) și în ritmuri variate (de la largo la prestissimo), pregătind astfel respirația pentru tot felul de roluri.

a) EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PE NUMĂRĂTOARE CU INTENSITĂȚI VARIATE

Exercițiul 1

Se inspiră calm, lin, apoi se reține o secundă respirația, în care timp se pregătește, conștient, tot aparatul fono-respirator pentru o emisie și o rostire clară, pe urmă se pronunță, pe o singură expirație, fără întrerupere, numerele de la 1 pînă la 20, în mezzo-forte, adică cu o voce de intensitate obișnuită, ca în vorbirea de toate zilele.

Exercițiul 2

Se face același exercițiu, rostind de data aceasta numerele cu glas tare, în forte.

Exercițiul 3

După o pregătire cît mai atentă, înainte de a rosti, inspirînd ceva mai amplu, se repetă exercițiul în fortissimo, adică cu glas foarte puternic, dar fără efort și fără a țipa. Intensitatea coloanei de aer este aceea care trebuie să crească, nu efortul gîtului și al laringelui. Totul trebuie sprijinit pe mișcarea de împingere în sus a centurii abdominale.

Exercițiul 4

După o pregătire asemănătoare ca la celelalte exerciții, se rostesc în piano cu o intensitate vocală mică, aceleași numere de la 1—20. Trebuie avut grijă însă, ca vocea să fie armonioasă, să sune clar, nu șoptind sau frecînd coardele. De asemenea, cu cît vocea are o intensitate mai mică, cu atît grija unei rostiri perfecte trebuie să fie mai mare și mișcările de articulare mai precise, în special finalele cuvintelor să fie foarte bine articulate.

Notă. Se trece apoi, progresiv, la numărarea pe o singură expirație a cifrelor de la 1—30, 40, 50, 60 în aceeași suită de exerciții. Ca să se poată efectua o expirație de lungă durată, se va ține diafragma încordată, ca la sfîrșitul inspirației, în timpul rostirii cifrelor de la 1—20. Apoi, se relaxează treptat, susținînd-o prin acțiunea încordării centurii abdominale, pe rostirea de la 20 — 40 și se vor relaxa coastele și toracele pe cifrele finale de la 40—60.

Se atrage atenția că pentru un număr mai mic de cifre, se va face o inspirație mai mică și cu cît crește numărul cifrelor rostite sau cu cît intensitatea lor va fi mai mare, inspirația trebuie să fie mai puternică.

b) EXERCÍȚII DE RESPIRAȚIE PE TEMPO-URI VARIATE

Exercițiul 1

După o inspirație efectuată în condițiile menționate mai înainte, se rostesc clar, cu glas limpede și *în ritm normal*, cifrele de la 1...20, pe o singură expirație.

Exercițiul 2

Se repetă exercițiul, rostind același număr de cifre, într-un ritm *puțin mai accelerat.*

Exercițiul 3

Se repetă exercițiul, rostind cifrele într-un ritm *foarte accelerat.*

E necesar, totodată să nu se inspire pe parcurs, în timpul rostirii și să se pronunțe fiecare fonem foarte clar. Ritmul trebuie să fie același pe parcursul rostirii cifrelor de la 1 pînă la 20 (nu la început mai rar, iar spre final grăbit, simțind lipsa de aer în expirație). Totul în scopul dozării coloanei de aer în mod egal.

Exercițiul 4

La fel ca exercițiul *3*, însă făcut într-un ritm *foarte lent.* Dar cu cît ritmul e mai lent, cu atît se cere un consum de aer mai mare, deci inspirația premergătoare exercițiului, va trebui să fie mai amplă.

Notă. Aceste exerciții de numărare se vor face apoi progresiv, cu voce tare, în ritmuri variate, pe o singură expirație a cifrelor de la 1... 30 ... 40 ... 50... 60 ... Regulile unei susțineri de expirație mai îndelungată sînt aceleași ca la exercițiile de numărare cu voce tare în intensități variate.

c) EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PE VERSURI

Și aceste exerciții, ca și exercițiile premergătoare, trebuie făcute pe o singură expirație. Se trec toate textele, de la cele mai simple, la cele mai complicate, prin intensități și ritmuri variate. Se respiră costo-diafragmatic, iar atunci cînd se cere o intensitate mare sau un ritm mai lent, e necesară o inspirație mai amplă, mai susținută. Inspirația trebuie făcută fără zgomot; urmează apoi o oprire de o secundă, în care timp se pregătește expirația pentru versurile care se recită cu voce puternică și rostire clară. Expirația va fi distribuită egal, susținută de centura abdominală și finalele cuvintelor vor fi la fel de clare ca și începutul lor.

Exercițiul 1

Se spune în mezzoforte, pe o singură expirație, respectînd punctuația și logica ideilor:

„Nebun s-aruncă roibul, ca viforul pe luncă,
Trei cai cu el alături p-același pas s-aruncă".

(George Coșbuc —*Patru portărei*)

— același text spus în forte;
— același text spus în fortissimo;
— același text în piano;

— același text în ritm normal;
— același text în ritm accelerat;
— același text în ritm foarte accelerat;
— același text în ritm foarte lent.

Exercițiul 2

Se spune în mezzoforte, pe o singură expirație, păstrînd punctuația și logica ideilor:

„Pe umeri pletele-i curg rîu,
Mlădie ca un spic de grîu,
Cu șorțul negru prins în brîu,
Atît îmi e de dragă;
Și cînd o văd îngălbenesc
Și cînd n-o văd mă-mbolnăvesc,
Iar cînd merg alții de-o pețesc
Vin popi de mă dezleagă"

(George Coșbuc — *Numai una*)

— același text spus în forte;
— același text spus în fortissimo;
— același text spus în piano;
— același text spus în ritm normal;
— același text spus în ritm accelerat;
— același text spus în ritm foarte accelerat;
— același text spus în ritm foarte lent.

Exercițiul 3

Se spune pe o singură expirație, în ritm obișnuit:

„Ghicitoare știu că-ți place
Ce-i ca un burduf cu ace?
Ca un pepene cu țepi?
Ia gîndește-te. Pricepi?
Și răspunde-n doi, trei timpi,
Cine are mii de ghimpi?
Cui îi usturã șoriciul?
N-ai ghicit că e ariciul?"

(T. Arghezi — *Ghicitoare*)

Exercițiul 4

Se spune pe o singură expirație, în ritm obișnuit;

„Iată-l, blestemul s-a-mplinit
Înzecit, însutit, înmiit,

Din colb, din glod, din bătătură.
Din vii, din morți, din dragoste, din ură,
Din staul, din colibă, din turme, din livezi,
Din Bărăgan, din țara cît o vezi,
Din scrîșnete, din suferință. Se năzare
Din lanțuri, din cătușe și răbdare"

(T. Arghezi — *Seceta mare*)

Exercițiul 5

Se spune pe o singură expirație, sau cel mult pe două:

„Baba-n sat face minuni
Că descîntă cu cărbuni,
Doi cărbuni și trei minciuni
De-orice păs, de orice doare,
De măsele, de lingoare,
E atotvindecătoare".

„Toate poate și le știe,
Dînd cu bobii-n farfurie.
Cu o vrajă bombănită,
Cînd însoară, cînd mărită,
Și desleagă și desparte,
De-aproape, de departe,
Numai pentru om sărac
N-are timp și n-are leac.
De la ei n-ai ce să iei
Nici pentru cocoașa ei".

(T. Arghezi — *Baba-n sat*)

Notă. Pentru ca această poezie să poată fi spusă pe o singură expirație, se procedează astfel : pe primele 6 versuri se ține toracele cu volumul mărit, ca la sfîrșitul inspirației; pe următoarele 6—7 versuri, se împinge ușor centura abdominală în sus, iar ultimele 3—4 versuri se spun lăsînd să cadă ușor coastele, susținînd totodată mișcarea de expirare, cu ajutorul centurii abdominale.

Exercițiul 6

Se spun pe două expirații, versurile:

„Într-o zi, pe înserat
Ce să vezi? Ne-am apucat,
Doi părinți și doi copii,
Din „Cartea cu jucării"
Să mințim, să povestim

Ce-am știut și ce nu știm,
Pentru alți copii, mai mici,
Nici chiar mici de tot, dar nici
Mari, ca de însurătoare
Și făcurăm și-o prinsoare,
Cine poate scri mai iute
Stihuri vre-o cîteva sute,
Și ne-am așternut pe scris.
Ochii ni s-au cam închis,
Mîna ne-a cam amorțit
Și-a ieșit ce a ieșit.
Am citit în adunare
Ce scrisese fiecare
Și din toate, vrea nu vrea,
S-a ales povestea mea
Rămășagul fu: „Se poate
Scri și pe nerăsuflate?"
Vorba e c-am cîștigat
Și-n sfîrșit, am răsuflat".

(T. Arghezi - *Țara Piticilor*)

Exercițiul 7

Se spun din textul ce urmează, în ritm obișnuit și mezzoforte, pe o singură expirație, primele 6 versuri. Se inspiră apoi din nou, trăgînd aerul jumătate pe nas, jumătate pe gură, însă în mijlocul bolții palatului. Aceasta este inspirația în timpul vorbirii scenice. Ea are avantajul (după cum s-a arătat și la începutul capitolului „Respirația") că nu produce zgomot, aerul nu intră direct în laringe, ci, trecînd de-a lungul palatului, ajunge încălzit la coardele vocale.

Se reia textul de la început și se spun, de data aceasta, 9 versuri.

Se repetă procedeul pînă se spune întreaga poezie pe o singură expirație:

„De din vale de Rovine
Grăim, Doamnă, către Tine,
Nu din gură, ci din carte,
Că ne ești așa departe.
Te-am ruga, mării, ruga
Să-mi trimiți prin cineva
Ce-i mai mîndru-n valea Ta:
Codrul cu poienele,
Ochii cu sprîncenele;
Că și eu trimite-voi
Ce-i mai mîndru pe la noi:
Oastea mea cu flamurile,

Codrul și cu ramurile,
Coiful 'nalt cu penele,
Ochii și sprîncenele.
Și să știi că-s sănătos,
Că, mulțămind lui Cristos,
Te sărut, Doamnă, frumos".

(M. Eminescu — *Scrisoarea III*)

Exercițiul 8

Se spune, în ritm obișnuit, textul de mai sus, pe cît mai puține expirații, păstrînd punctuația și frazarea logică.

Obiectivul principal în acest exercițiu este variația intensității cu care se spune acest text, căutînd ca, în toate aceste variații, respirația să fie condusă astfel încît să se inspire cît mai puțin în timpul recitării.

Se spun, deci, versuri, în ritm obișnuit, în:
— mezzoforte;
— forte;
— piano;
— în șoaptă.

Trebuie ținut seama că șoapta consumă mult aer și de aceea e necesară o deosebită atenție la dozarea coloanei de aer în expirație. De asemenea, șoapta nu trebuie spusă în gît, pe coarde, pentru a putea fi trimisă departe, ușor, insistînd pe siflante.

Capitolul II

DICȚIUNEA

În capitolul precedent s-a arătat absoluta necesitate ca un actor să aibă o rostire scenică precisă și clară. În capitolul acesta se descrie amănunțit, sub toate aspectele ei, modalitatea de a ajunge stăpîn pe o dicțiune cît mai bună.

Rostirea, vocea și respirația alcătuiesc, împreună, un tot indisolubil. Nu poate exista o dicțiune bună fără o voce bine pozată și o respirație perfect stăpînită. De aceea, exercițiile de dicțiune trebuie neapărat făcute cu o respirație corectă și cu o emisie bună.

Ca în toate artele, și în arta vorbirii scenice, principiul unui bun studiu este următorul: prin muncă ordonată și statornică să se învingă ce este greu, ajungînd să fie făcut ușor.

Mecanismul vorbirii scenice se rezumă la trei calități: *forță, vorbire corectă, suplețe*. Prima datorie a unui actor este de a se face totdeauna auzit și înțeles, fără să impieteze asupra naturalului. Dicțiunea bună nu trebuie să semene cu o demonstrație pedagogică, ci să ajungă la pronunțare corectă și simplă, fără vulgaritate sau pedanterie.

Acest natural nu se obține vorbind neîngrijit, mormăit, ci clar, simplu, expresiv. Unii actori cred că pentru a se face înțeleși de public trebuie să mărească intensitatea vocală, să strige. Vocea și articulația sînt două lucruri diferite; nu servește la nimic o vorbire tare, dacă nu se articulează puternic și just. Articulația dă valoare unei voci bune și tot ea ajută unei voci slabe; vocea strigată „mănîncă cuvîntul"; publicul aude cuvîntul, dar cuvîntul nu se înțelege.

De aceea, trebuie subliniat că orice exerciții, oricît de bune și de potrivite ar fi, nu dau rezultatele dorite, decît dacă sînt puse zilnic în aplicare. Rețeta cea mai bună nu poate vindeca o boală, decît dacă medicamentele sînt luate în dozele necesare. Numai exercițiile sistematice, de fiecare zi, ajută la obținerea pronunțării precise a fiecărui sunet și la o vorbire corectă; mai mult chiar, unele din defectele de rostire se dovedesc foarte persistente și dacă nu se perseverează a le corija prin exerciții continue, ele apar din nou.

Studiul în arta vorbirii scenice, pentru respirație, poză de voce și claritate în rostire, nu cere mai mult de o oră pe zi. De exemplu, se consacră 10-15

minute pentru respirație; peste cîtva timp, maximum 30 minute pentru exercițiile de poză de voce, apoi, în timpul zilei, oricînd, 15 minute pentru exerciții de rostire corectă. Se obțin astfel, cu siguranță, progrese remarcabile și rapide. Dacă se adaugă citirea, cu glas tare, a cîtorva rînduri dintr-o carte, avînd grija aplicării tuturor regulilor unei bune lecturi logice, a unei bune rostiri și a unei bune respirații, succesul va fi și mai evident.

Astfel, se va obține obișnuința unei bune rostiri, care însă, trebuie extinsă și la vorbirea curentă, de toate zilele, findcă numai în acest mod ea va deveni o a doua natură; iar pe scenă nu va mai solicita un efort special, rămînînd ca toată energia actorului să fie îndreptată numai spre o cît mai bună interpretare artistică a rolului.

Exercițiile zilnice dau obișnuința și siguranța necesară pentru a putea oricînd, chiar în paragrafele cele mai grele, transmite corect cuvîntul în sală; ajută ca, pe scenă, pe lîngă interpretare, atenția actorului să fie îndreptată, în ce privește vorbirea, numai asupra expresivității și plasticității, nu și asupra părții tehnice.

Actorul trebuie să-și adapteze rostirea cuvîntului și emisia vocii după situațiile în care își exercită profesiunea: teatru, film, televiziune, radio. În teatru, turneele și deplasările îl duc în fel de fel de săli, a căror mărime și acustică variază, sau îl obligă să vorbească în aer liber, uneori chiar fără microfon. Filmul, televiziunea și radioul îi cer, pe lîngă o tehnică specială de joc actoricesc și o tehnică specială a emisiei și a rostirii. Numai o stăpînire conștientă a artei vorbirii scenice, rod al unui studiu zilnic, pot să-l conducă la învingerea acestor greutăți. Actorului i se cere naturalețe, firesc și organicitate. Or, e mai ușor într-un text antic sau clasic să vorbești clar și cu o emisie puternică, fiindcă însuși textul obligă la o astfel de vorbire scenică și e mai greu de ajuns la virtuozitatea vorbirii scenice într-un text cotidian. Această calitate nu se poate obține decît prin studiu și printr-un continuu autocontrol asupra vorbirii în viața de toate zilele. Niciodată grija unei exprimări frumoase, a unei pronunțări corecte și a unei emisii armonioase nu trebuie să părăsească pe acei care vorbesc în public. Vorbirea de fiecare zi e, cantitativ, incomparabil mai mare decît cea de pe scenă, — și dacă nu se extinde grija și atenția și asupra ei, aceasta poate să influențeze în rău și să întîrzie progresele spre o vorbire corectă, o vorbire artistică. Un conducător de automobil capătă, conducînd, o serie de reflexe, care îi permit să soluționeze rapid, orice situație neprevăzută. Tot astfel, actorul care zilnic își face exercițiile de dicțiune, respirație și poză de voce, continuînd studiul prin autocontrolul asupra vorbirii de toate zilele, va putea să soluționeze rapid toate greutățile rostirii unui text, chiar și pe cele neprevăzute, ivite în timpul spectacolului.

În munca actorului, în ceea ce privește arta rostirii scenice, se disting următoarele obiective:

1. corectarea defectelor;
2. dezvoltarea calităților;
3. obținerea unei siguranțe conștiente.

Pentru corectarea defectelor de rostire trebuie precizat, în primul rînd, care e modul just de rostire din punct de vedere fonetic și în al doilea rînd, care sînt abaterile de la aceste reguli. Pentru aceasta, cîteva noțiuni elementare de fonetică sînt absolut necesare actorului; iar spre a putea urmări mai bine problema unei juste rostiri, el trebuie să cunoască în prealabil, din ce se compune aparatul fono-respirator și cum funcționează el.

S-a arătat în capitolul precedent, că după ce prin inspirație organismul își ia o cantitate de aer din afară urmează actul expirației prin care se elimină bioxidul de carbon.

Expirația conduce coloana de aer spre laringe unde, cu ajutorul mișcării de închidere și deschidere a coardelor vocale, aerul vibrează dînd naștere sunetului. Curentul sonor trecînd prin cavitatea bucală (fig. 26) sau prin cavitățile nazale ori prin amîndouă deodată, capătă un timbru nazal sau nenazal.

Spațiul cuprins între coardele vocale și buze, numit canal vorbitor, este alcătuit din: coardele vocale, faringe, palatul moale, uvulă (omușor), palatul tare, limbă, maxilare, dinți și buze. Unele din aceste organe sînt mobile: coardele vocale, faringele, palatul moale, uvula, limba, buzele și maxilarul inferior. Datorită mișcărilor și pozițiilor felurite pe care le iau organele mobile în timpul fonațiunii, canalul vorbitor își schimbă forma și dimensiunile, alcătuind cutii de rezonanță variate, adevărate tipare în care se vor modela sunetele vorbirii. Curentul sonor străbătînd, în expirație, prin aceste tipare va căpăta, după forma fiecăruia, altă rezonanță, alt timbru și va da naștere sunetelor vorbirii numite vocale și consoane.

Aparatul fonator constă așadar, din *plămîni*, care formează dispozitivul de suflat, din *laringe*, instrumentul care produce sunetul și din *cavitatea bucală* și *cavitățile nazale*, care, fiind două rezonatoare ce-și schimbă forma și dimensiunile, dau naștere timbrelor diferite ale vocalelor și consoanelor care stau la baza vorbirii articulate.

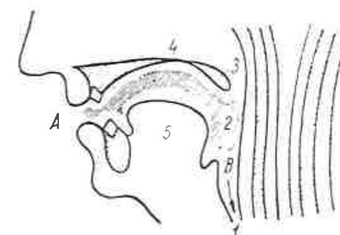


Fig. 26

Cavitatea bucală.

A-B canal vorbitor; 1. coardele vocale; 2. faringele; 3. palatul moale; 4. palatul tare; 5. limba

Aparatul fonator se aseamănă deci, cu un claxon de automobil de tip vechi (fig. 27):

— plămînii corespund pompei;

— laringele corespunde lamelelor;

— cavitatea bucală și cavitatea nazală corespund pîlniei de rezonanță.

Sunetele vorbirii, cele mai mici unități sonore din care se alcătuiesc silabele, cuvintele, propozițiile și frazele, se numesc *foneme*. În scriere, fonemele sînt redate, pe cît se poate, prin litere. Alfabetul are 27 litere, dar sunetele vorbirii în limba română sînt mai numeroase; totuși, cu ajutorul acestor litere ele pot fi notate.

Sunetele vorbirii se împart în vocale și consoane.

Vocalele se caracterizează prin ieșirea liberă a curentului de aer sonor din laringe, nefiind împiedicat în drumul lui nici de strîmtarea prea mare a canalului vorbitor, nici de închiderea totală a sa. Timbrul lor e condiționat de volumul și forma canalului vorbitor care se schimbă datorită diferitelor poziții ale limbii, buzelor și maxilarului inferior. Ele trebuie să curgă liber și, atunci cînd sînt rostite corect, dau vorbirii muzicalitate, rezonanță, claritate, distincție.

Consoanele sînt acele sunete ale vorbirii care se produc fie prin închiderea totală a canalului vorbitor într-un punct anumit, fie prin strîmtarea acestui canal. Consoanele cer un consum mai mare de energie, fiindcă ele nu curg liber ca vocalele, ci se nasc prin închiderea canalului vorbitor urmată de o bruscă deschidere, ceea ce dă naștere unui mic zgomot de explozie, sau printr-o strîmtoare a aceluiași canal, ceea ce caracterizează consoana respectivă printr-un zgomot de fricțiune, de fîșîială.

Deci vocalele sînt sunete libere, pe cînd consoanele au mai mult un caracter de zgomot. Totuși, consoanele bine rostite dau precizie și acuratețe vorbirii.

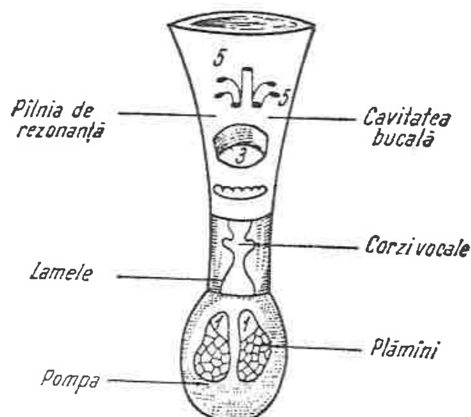


Fig. 27

Asemănarea aparatului fonator cu un claxon de tip vechi

FIZIOLOGIA SUNETELOR

Pentru a avea o imagine clară a fiziologiei sunetelor, adică a mișcărilor pe care le execută organele vorbirii în cursul emiterii sunetelor, se arată modul cum variază canalul vorbitor la formarea fiecărui fonem.

A. VOCALELE

În limba română sînt șapte vocale: *a, e, i, o, u, ă, î*. Ele se clasifică după locul de articulare după gradul de deschidere a maxilarelor și după participarea buzelor.

1. *După locul de articulare* ele pot fi: anterioare (sau palatale), mediale, posterioare (sau velare). După deschiderea maxilarului: închise, mijlocii, deschise, iar după participarea buzelor: rotunjite (sau labializate) și nerotunjite (sau nelabializate).

a) *La vocalele anterioare sau palatale* (fig. 28) rezonatorul se formează între partea anterioară a limbii și partea anterioară a palatului; dosul limbii ridicîndu-se spre partea mijlocie a palatului, lasă un spațiu liber, mai mare, în partea anterioară a cavității bucale, spațiu unde se formează rezonatorul vocalelor anterioare *e, i*.

b) *La vocalele mediale* (fig. 29) dosul limbii se retrage puțin spre partea posterioară a palatului, prelungind astfel rezonatorul în care va intra și partea medială a dosului limbii și a palatului. Astfel se vor forma vocalele mediale *î, ă, a*.

c) *La vocalele posterioare* (fig. 30) sau *velare*, dosul limbii se retrage și mai mult spre partea posterioară a palatului, prelun-

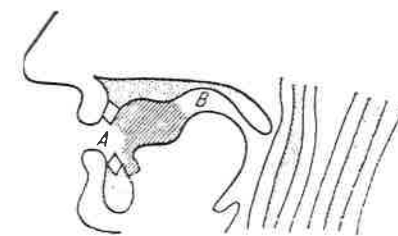


Fig. 28
Vocalele anterioare.
A-B rezonatorul vocalelor *e, i*

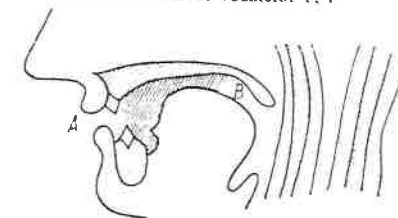


Fig. 29
Vocalele mediale.
A-B rezonatorul vocalelor *î, ă, a*

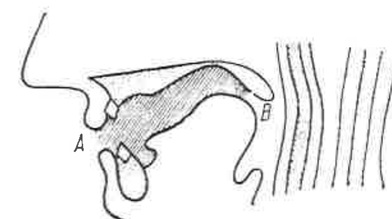


Fig. 30
Vocalele posterioare.
A-B rezonatorul vocalelor *o, u*

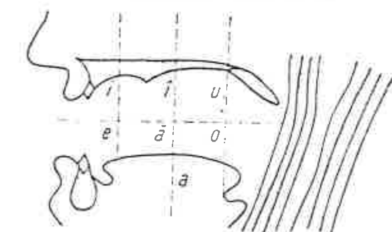


Fig. 31
Schemă cu indicarea locului de articulare a vocalelor în cavitatea bucală

gind cu mult rezonatorul care cuprinde astfel și partea posterioară a dosului limbii și a palatului.

La vocalele posterioare *o*, *u*, care se formează astfel, rezonatorul se mai lungește încă și în partea din față a canalului vorbitor, prin rotunjirea și înaintarea buzelor. De aceea timbrul acestor vocale e tubat, ca și cum ar fi produse de un instrument de suflat.

2. *După gradul de deschidere a maxilarelor.* Deschiderea cea mai mică o au vocalele *i* — *î* — *u*, care, de aceea, se numesc *vocale închise* și se rostesc deci cu buzele foarte apropiate. La un grad mijlociu de deschidere a maxilarelor și depărtare a buzelor, se formează vocalele *e* — *ă* — *o*, care de aceea se numesc *vocale mijlocii*. Gradul cel mai mare de deschidere a maxilarelor și a buzelor îl are vocala *a*, care este *cea mai deschisă vocală* din cele șapte vocale ale limbii române.

3. *După participarea buzelor. Vocalele rotunjite* (sau labializate) sînt *o* și *u*, iar cele *nerotunjite* (nelabializate) sînt *a*, *e*, *i*, *ă*, *î*.

Pentru o mai bună înțelegere a formării vocalelor în limba română se dă *„Tabloul vocalelor limbii române,"* din *Gramatica limbii române*, editată de Academia Republicii Socialiste România, precum și o schemă în care se arată locul de articulare a vocalelor, în cavitatea bucală (fig. 31).

Participarea buzelor		Vocale nerotunjite		Vocale rotunjite
Gradul de deschidere	Locul de articulare a limbii	Anterioare	Mediale	Posterioare
Închise		i	î	u
Mijlocii		e	ă	o
Deschise			a	

B. CONSOANELE

Dacă vocalele sînt sunete muzicale de diferite timbre, consoanele sînt zgomote fie de explozie, atunci cînd sînt formate printr-o închidere a canalului vorbitor urmată de o deschidere bruscă, fie de fricțiune, atunci cînd iau naștere prin strîmtarea acestui canal. Unele consoane însă, puține la număr, nu comportă zgomote, deși canalul vorbitor e închis sau strîmtat atunci cînd sînt articulate. Aceste consoane sînt apropiate de caracteristicile vocalelor, sunetul lor curge liber, poate fi prelungit ca și al vocalelor și de aceea ele au căpătat denumirea de *consoane sonante*.

Deci, consoanele sînt de două feluri:

— *consoane sonante*, care nu comportă zgomote și a căror emisie se poate prelungi ca și a vocalelor, și

— *consoane nesonante*, care se formează prin închiderea sau strîmtarea canalului vorbitor și sînt caracterizate prin zgomote de explozie sau fricțiune.

1. CONSOANE SONANTE

Consoanele sonante, la rîndul lor, sînt de trei feluri:

— consoane nazale *m* și *n*
— consoană laterală *l*
— vibranta *r*

Din alfabetul limbii române numai *m* și *n* (fig. 32 și 33) sînt sunete nazale; toate celelalte 25 sînt orale (lipsite de timbru nazal). Sunetele nazale capătă acest timbru datorită faptului că vălul palatului, care, pentru formarea tuturor celorlalte sunete orale, închide drumul spre cavitățile nazale, ridicîndu-se și lipindu-se de peretele posterior al faringelui, se coboară, la rostirea acestor

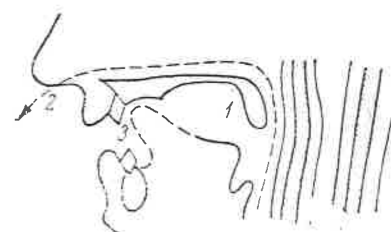


Fig. 32
Modul de formare a consoanei *N*
1. vălul palatului liber; 2. curent de aer; 3. buzele lipite

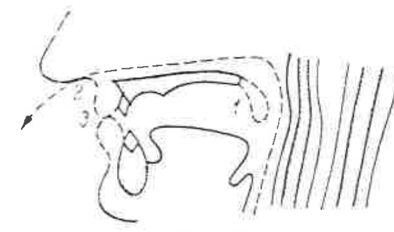


Fig. 33
Modul de formare a consoanei *M*
1. vălul palatului liber; 2. curent de aer; 3. apexul la incisivii superiori

sunete, lăsînd cale liberă coloanei sonore să treacă prin cavitățile nazale și căpătînd astfel timbrul lor special nazal.

Consoanele sonante sînt întotdeauna sonore, adică la formarea lor intră în acțiune și coardele vocale. Ele nu au pereche surdă ca celelalte consoane din clasa consoanelor nesonante.

2. CONSOANE NESONANTE

Aceste consoane, după cum s-a mai arătat, sînt produse prin zgomote provenite ori din închiderea totală, într-un anumit punct al canalului vorbitor, ori dintr-o strîmtare a acestuia.

Ele se împart:

După modul de formare în:

— consoane ocluzive;
— consoane constrictive;
— consoane semiocluzive sau africate.

— consoanele ocluzive sînt: (p b) (t d)
(k' g')[1]
(k g)
— consoanele constrictive sînt: (f v) (s z) (ş j) (h)
— consoanele semiocluzive sînt: (t)
(č ğ)[2]

După locul unde se fac aceste ocluzii sau constricţii în (fig. 34—35):
— bilabiale (b p)
— labio-dentale (f v)
— dentale (alveolare) (t d) (s z)
— prepalatale (c g) (ş j)
— palatale (k'g')
— velare (k g)[3]
— laringale (h)

După participarea sau neparticiparea coardelor vocale în formarea consoanelor nesonante în *surde* şi *sonore*. La consoanele sonore, fie ele constrictive sau ocluzive, coardele vocale intră în acţiune în momentul rostirii lor, pe cînd la cele surde coardele nu sînt active.

Consoanele nesonante se prezintă, de obicei, în perechi adică surde şi sonore, se formează în acelaşi loc şi în acelaşi mod, numindu-se din această pricină, consoane omorganice.

Perechile sînt următoarele — prima fiind surdă iar a doua sonoră:
Surde, p, f, t, s, č, ş, k', k, *Sonore, b, v, d. z, ğ, j, g', g*

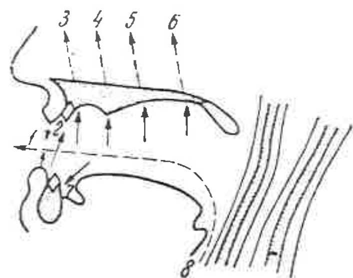


Fig. 34
Locul de formare a consoanelor
1. bilabialele *p, b*; 2. labiodentalele *f, v*; 3. dentalele alveolare superioare *d, t*; 4. prepalatalele *č, ğ, ş, j*; 5. palatalele *k', g'*; 6. velarele *k, g*; 7. dentalele alveolare inferioare *s, z*; 8. laringiala *h*

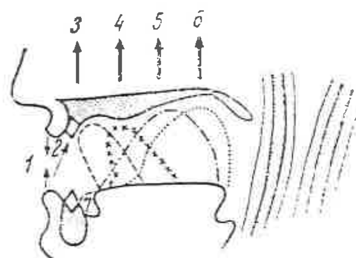


Fig. 35 Mişcările limbii în formarea consoanelor
1. bilabialele *p, b*; 2. labiodentalele *f, v*; 3. dentalele alvelare superioare *t, d*; 4. prepalatalele *č, ğ, ş, j*; 5. palatalele *k', g'*; 6. velarele *k, g*; 7. dentalele alveolare inferioare *s, z*; 8. laringiala *h*

[1] În fonetică *k' g'* corespund sunetelor ce se scriu *chi-ghi*.
[2] În fonetică *č-ğ* corespund sunetelor *ts* şi *dj*, care, combinîndu-se cu vocalele *e* şi *i*, se scriu *ce, ci* şi *ge gi*.
[3] În fonetică litera *c* din alfabet se notează cu *k*.

Există şi consoane care nu au pereche omorganică, cum sînt consoanele surde *ţ* şi *h*.

Pentru o mai bună înţelegere a formării consoanelor în limba română, se dă mai jos *„Tabelul consoanelor limbii române"*, după Gramatica limbii române, editată de Academia Republicii Socialiste România.

Tabelul consoanelor limbii române

Locul de articulare / Modul de articulare	Bilabiale		Labio-dentale		Dentale (alveolare)		Prepalatale		Palatale		Velare		Laringale
	Surde	Sonore	Surde	Sonore	Surde	Sonore	Surde	Sonore	Surde	Sonore	Surde	Sonore	Surde
Nesonante Ocluzive	p	b			t	d			k'	g'	k	g	
Semiocluzive					ţ		č	ğ					
Constrictive			f	v	s	z	ş	j					h
Sonante Nazale		m			n								
Laterale					l								
Vibrante					r								

ROSTIREA CORECTĂ

Pentru un control sigur al modului cum se articulează fiecare sunet şi a modului de formare a fiecărui fonem, se descriu pe rînd, cum se rostesc corect, din punct de vedere fonetic, vocalele şi consoanele în limba română, precum şi defectele de rostire ale fiecăruia din ele.

A. VOCALE

a *Maxilarele:* foarte deschise (între incisivii superiori şi cei inferiori un spaţiu de două degete aşezate unul peste altul).

Limba: aşezată de-a lungul platoului maxilarului inferior, liberă relaxată, vîrful ei atingînd alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: deschise liber, buza de sus uşor ridicată.

Defecte de rostire a vocalei „a"

Uneori se rostește prea „adînc" în gît, alteori prin ridicarea fundului limbii capătă o nuanță de *o*, alteori un timbru nazal ca și cum ar urma după *a* un *n*.

Această vocală trebuie spusă liber, numai prin deschiderea neîncordată a maxilarului.

e *Maxilarele:* cu o deschidere mijlocie (atît cît poate intra între incisivi, degetul mare).

Limba: dosul ei ridicat puțin spre mijlocul palatului tare, iar vîrful coborît la alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: ușor întinse ca pentru un surîs.

Defecte de rostire a vocalei „e"

Uneori, întinzîndu-se buzele prea tare în surîs, *e*-ul capătă o nuanță prea deschisă de „behăit" alteori, în loc ca rezonatorul lui *e* să fie foarte anterior, este deplasat spre poziția lui *ă* sau a lui *a* și împrumută o rezonanță străină limbii noastre. E un defect care în ultimul timp a ajuns frecvent, mai ales în rîndurile tineretului.

i *Maxilarele:* mai puțin deschise decît pentru vocala *e* (atît cît să intre între incisivi degetul cel mic).

Limba: aceeași poziție ca pentru vocala *e*.

Buzele: se întind spre urechi mai mult ca pentru *e*, și se apropie una de alta, ca într-un surîs puternic.

Defecte de rostire a vocalei „i"

În general, această vocală nu se rostește defectuos, totuși, cîteodată e deplasată puțin către fundul gurii, aproape de poziția lui *î* și sună din gît, dînd emisiei un aspect sonor înfundat.

Nu trebuie să se uite, că deși maxilarele sînt foarte puțin deschise, *i*-ul este o vocală anterioară care pronunțată corect, mai ales atunci cînd este dublată (copii, limbii etc.) înfrumusețează rostirea.

o *Maxilarele:* deschise ca pentru *e* (atît cît să intre între incisivi degetul mare).

Limba: partea posterioară a dosului limbii se ridică spre vălul palatului, iar vîrful limbii se retrage puțin de lîngă incisivii inferiori.

Buzele: ușor înaintate, se strîng rotunjite ca un inel.

Defecte de rostire a vocalei „o"

Se observă două moduri de pronunțare greșită a acestei vocale: 1) buzele fiind prea mult înaintate, „țuguiate" timbrul lui *o* e prea tubat și înfundat și-i deformează rezonanța; 2) pornindu-se la rostirea lui *o* cu o deschizătură mică de maxilare, ca pentru *u*, adesea sunetul capătă întîi timbrul lui *u* și numai apoi trece la *o*.

Exemplu: „duoică" în loc de doică, „frumuos" în loc de frumos, „miliuoane" în loc de milioane etc.

Și acest defect, ca și celelalte, vulgarizează emisia și rostirea.

u *Maxilarele:* mai închise decît pentru *o* (atît cît să intre între incisiv degetul mic).

Limba: ca pentru formarea lui *o*.

Buzele: mai înaintate decît pentru vocala *o*, ceea ce dă lui *u* un aspect sonor mai tubat.

Defecte în rostirea vocalei „u"

În pronunțarea acestei vocale, fiind vorba de o vocală posterioară, există cîteodată tendința greșită de a fi rostită din gît și din cauza prelungirii rezonatorului prin înaintarea puternică a buzelor, sună închis, tubat.

ă *Maxilarele:* deschise ca pentru *e*.

Limba: relaxată pe platoul maxilarului inferior. Vîrful limbii la incisiv (ca pentru vocala *a*).

Buzele: cu colțurile foarte ușor ridicate spre un surîs.

î *Maxilarele:* foarte puțin deschise ca pentru vocala *i*.

Limba: așezată ca pentru vocala *ă*.

Buzele: întinse spre urechi, nu chiar atît cît pentru vocala *i*.

Defecte în rostirea vocalelor „ă" și „î"

Aceste vocale dacă sînt rostite corect, adică dacă nu se uită că ele sînt vocale mediale, deci rezonatorul lor e pe mijlocul limbii, ca și al vocalei *a*, de care diferă doar prin închiderea mai mare a maxilarelor, aspectul lor sonor, oarecum neplăcut, poate fi remediat. În caz contrar ele tind să fie articulate din gît și emisia cuvintelor care le conțin devine inestetică și vulgară.

Deși alfabetul român nu conține vocalele *ü* și *ö*, ca în foarte multe limbi străine, e necesar să se dea și descrierea articulării acestor vocale, pentru că, foarte deseori, pe scenă, în pronunțarea numelor proprii sau a unor cuvinte străine, rostirea acestor vocale e defectuoasă.

ü *Maxilarele:* deschise foarte puțin, ca la vocala *u*.

Limba: în loc să aibă dosul ridicat spre vălul palatului ca la *u*, are exact poziția lui *i*, adică dosul ei e ridicat puțin spre mijlocul palatului tare, iar vîrful se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: au poziția rotunjită a lui *u*.

ö *Maxilarele* : cu o deschidere mijlocie ca pentru vocala *o*.

Limba: în loc să aibă dosul ridicat spre vălul palatului, are poziția lui *e*, deci (ca și la *ü*) dosul ei se ridică spre mijlocul palatului tare și vîrful se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: au poziția rotunjită a lui *o*.

Defecte în rostirea vocalelor „ü" și „ö"

În rostirea defectuoasă a lui *ü*, se articulează întîi vocala *i* și pe urmă *u*, ceea ce face să se audă *iu*, în loc de *ü*. La fel pentru vocala *ö*, se articulează greșit întîi *e* și pe urmă *o*, și astfel se aude *eo*, în loc de *ö*. La capitolul corectării defectelor de dicțiune se dau exercițiile prin care poate fi corectat acest defect de pronunțare.

B. CONSOANE

Ca și pentru vocale, în vederea unui autocontrol eficace asupra felului de rostire a fiecărei consoane, trebuie neapărat să se cunoască locul și modul de formare a acestora.

La articularea unei consoane contribuie mai multe organe. Există, în general, trei articulații de bază, fără de care sunetul respectiv nu se produce:

— închiderea totală sau parțială a buzelor;

— lipirea vălului palatului de peretele posterior al faringelui sau deslipirea lui de acest perete, ceea ce în primul caz face ca sunetul să fie oral (nenazal) și în al doilea caz să fie nazal;

— închiderea ușoară a glotei, pentru ca să vibreze coardele vocale la consoanele sonore. Deschiderea glotei la consoanele surde, la care coardele nu intră în acțiune.

La aceste trei articulații de bază se adaugă și gradul de închidere sau deschidere a maxilarelor — spațiul dintre maxilare.

1. CONSOANE SONANTE

La toate consoanele care fac parte din această categorie coardele intră în acțiune, glota e puțin închisă, coardele vibrează ușor; ele sînt deci toate sonore și nu au pereche surdă.

a) **Nazale**

m *Maxilarele:* ușor întredeschise.

Limba: așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior. Apexul la incisivii inferiori.

Buzele: unite, fac ocluzia canalului vorbitor.

Vălul palatului: coborît și curentul fonator trece liber prin nas.

n *Maxilarele:* mai deschise puțin decît pentru *m*.

Limba: apexul se ridică la alveolele incisivilor superiori unde face ocluzia canalului vorbitor.

Buzele: dezlipite, întinse ușor lateral, cu comisura ridicată.

Vălul palatului: coborît și curentul fonator trece liber prin nas.

b) **Laterale**

l *Maxilarele:* puțin mai deschise ca pentru *n*.

Limba: vîrful atinge alveolele incisivilor superiori iar marginile limbii lasă două deschizături laterale unde iese curentul fonator, producînd un ușor zgomot de fricțiune.

Buzele: ca pentru *n*.

Vălul palatului: lipit de peretele posterior al faringelui, închizînd curentul fonator care astfel iese numai pe gură.

Defecte în rostirea consoanei „l"

Cîteodată consoana *l* se rostește muiată, adică dosul limbii se apropie mai mult ca de obicei de palatul tare, dînd rezonanței acestei consoane un timbru străin limbii române.

c) **Vibrantă**

r *Maxilarele:* puțin mai deschise decît pentru *n* și *l*.

Limba: vîrful atinge ușor aveolele incisivilor superiori, formînd ocluzii alveolare succesive, desfăcute la intervale foarte scurte de presiunea aerului intrabucal.

Astfel vîrful limbii vibrează de 2—3 ori foarte ușor.

Buzele: dezlipite, întinse ușor lateral, cu comisura ridicată.

Vălul palatului: lipit de peretele posterior al faringelui, închizînd drumul spre cavitatea nazală.

Defecte în rostirea consoanei „r"

Relativ destul de des această consoană în loc să se „ruleze", adică vibrarea să se facă între vîrful limbii și alveolele incisivilor superiori, ocluziile și deschiderile succesive ale acestei consoane (vibrarea) se fac între vălul palatului și partea posterioară a limbii; atunci se formează un *r* graseiat, așa-numitul *r* velar, ca *r*-ul francez. De obicei, acest fel de a rosti consoana în fundul gîtului deplasează spre partea posterioară a canalului vorbitor toate celelalte foneme.

Cîteodată, din comoditate, fiindcă această consoană cere consum mai mare de energie ca altele, ea este eliminată cu totul; de exemplu, în loc de „dragă", se rostește „dagă", în loc de „frumoasă", „fumoasă" etc.

Alteori, e înlocuită cu labiodentala *v* și atunci cuvîntul „dragă" se rostește „dvagă", cuvîntul „considerație" se aude „considevație".

În capitolul „corectarea defectelor de rostire", se indică diferite exerciții pentru îndreptarea acestor defecte, greu de înlăturat, dar remediabile.

2. CONSOANE NESONANTE

La toate consoanele care fac parte din această categorie, vălul palatului este lipit de peretele posterior al faringelui, închizînd astfel drumul spre cavitățile nazale, deci ele vor fi toate orale, fără timbru nazal.

De asemenea, toate *consoanele surde* cer o constricție sau o ocluzie mai puternică decît cele sonore, fiind urmate și de o expirație scurtă.

Se analizează, pe rînd, toate consoanele nesonante, clasîndu-le după modul de formare și locul de articulare, și anume:

a) ocluzive: bilabiale, dentale, palatale și velare;

b) constrictive: labiodentale, dentale siflante, prepalatale;

c) semiocluzive sau africate: dentale, prepalatale.

a) Consoanele ocluzive

— Bilabiale

p *Maxilarele:* ușor întredeschise.

Limba: așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior.

Apexul la incisivii inferiori.

Buzele: strîns unite, fac ocluzia canalului vorbitor. Cînd se deschid brusc, sub presiunea aerului expirat buzele formează o linie orizontală și se produce o dată cu zgomotul mic de explozie și sunetul consoanei *p*.

Coardele vocale nu vibrează, glota rămînînd deschisă.

Consoana *p* este deci o *ocluzivă, bilabială, surdă.*

b *Maxilarele:* ușor deschise ca și pentru *p*.

Limba: în aceeași poziție ca la consoana *p*.

Buzele: strîns unite fac, ca și la consoana *p*, ocluzia canalului vorbitor. La deschidere, odată cu zgomotul de explozie se aude sunetul consoanei *b*.

Coardele vocale vibrează, glota fiind închisă și sunetul consoanei *b* este însoțit de voce (vibrarea coardelor fiind ușor de controlat prin palparea laringelui în timpul emisiei sunetului). Consoana *b* este o *oclusivă, bilabială, sonoră.*

Defecte în rostirea consoanelor „p" și „b"

Foarte curent, printr-o rostire neglijentă, aceste consoane care, după cum s-a arătat, se formează cam în același mod și în același loc, diferențiindu-le doar participarea sau neparticiparea coardelor vocale și intensitatea ocluziei, se confundă, schimbînd cîteodată chiar sensul cuvintelor (bat — pat; baie— paie; bere — pere etc.) sau, în cel mai bun caz, dînd o lipsă de acuratețã vorbirii. Se impune o deosebită grijă în rostirea energică și clară a acestor

două bilabiale ușor de confundat atît în vorbirea scenică cît și în cea de toate zilele, insistînd, în special, asupra ocluziei puternice a consoanei surde *p*, urmată de o scurtă expirație.

— Dentale (alveolare)

t *Maxilarele:* apropiate.

Limba: Vîrful limbii se sprijină puternic la baza incisivilor superiori, pe alveole, formînd astfel ocluzia canalului vorbitor, care, deschizîndu-se brusc, va da naștere consoanei *t*.

Buzele: ușor deschise descoperind dinții.

Coardele vocale nu vibrează, glota rămînînd deschisă.

t — este o consoană oclusivă, dentală superioară, surdă, nenazală.

d *Maxilarele:* apropiate (ca pentru consoana *t*).

Limba: cu apexul sprijinit de alveolele incisivilor superiori.

Buzele: ușor deschise descoperind dinții.

Coardele vocale vibrează, glota fiind închisă.

d — este o consoană oclusivă, dentală superioară, sonoră, nenazală.

Defecte în rostirea consoanelor „t" și „d"

Defectul cel mai des întîlnit în pronunțarea acestor două consoane este moliciunea și neglijența în articulare, mai ales cînd se află plasate în finalul cuvintelor (*fixat, aurit, îndrăgostit, aud, văd, sud* etc.).

Cum în limba română ele sînt plasate adesea tocmai în finalul cuvintelor, rostirea lor neglijentă influențează întreaga vorbire, dîndu-i un aspect sonor neclar; rostirea clară și energică a acestor consoane este, deci, extrem de importantă pentru a forma o vorbire scenică precisă și frumoasă.

— Palatale

k' **(chi)**[1] *Maxilarele:* ușor deschise (ca pentru vocala *i* sau *e*).

Limba: Tot dosul limbii atinge aproape complet palatul tare (în afară de apex, care se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori, lăsînd astfel un spațiu între el și incisivii superiori). Deci, ocluzia canalului vorbitor se face puternic între aproape tot dosul limbii și palatul tare, afară de porțiunea din spatele incisivilor superiori. O dată cu ieșirea aerului expirat la deschiderea bruscă a acestei ocluzii se formează și consoana *k'*.

Buzele: se întind spre urechi ca pentru un surîs.

Coardele vocale nu vibrează, glota rămînînd deschisă.

k' este o consoană oclusivă, palatală, surdă nenazală.

g' **(ghi)** *Maxilarele:* ușor deschise ca și pentru *k'*.

Limba: în aceeași poziție ca și pentru *k'* cu ocluzia mai slabă.

[1] În fonetică sunetele *chi* și *ghi* se notează k' și g'; iar consoana *c* se notează cu litera k.

Buzele: în aceeași poziție ca și pentru *k'*.
Coardele vocale vibrează, glota fiind închisă.
Este o consoană oclusivă, palatală, sonoră, nenazală.

Defecte în rostirea consoanelor „k'" și „g'"

În general, aceste două consoane nu sînt rostite defectuos, dar există ca și la *d* și *t*, o tendință de a le articula neglijent, ceea ce dă uneori o nesiguranță în rostire și cîteodată produce confuzii, sau schimbări totale de sensuri: (unchi — unghi; ghem — chem etc.). Ele trebuie rostite scurt, dar precis, (în special consoana surdă k') și astfel cuvîntul capătă claritate și precizie.

— Velare

(K) *Maxilarele:* ușor deschise.
Limba: cu apexul îndreptat în jos, la rădăcina incisivilor inferiori, iar partea posterioară a dosului limbii se lipește puternic de palatul moale, formînd în acest loc ocluzia canalului vorbitor. Sunetul *c* se obține prin expirarea aerului care deslipește dosul limbii de vălul palatului, producînd un mic zgomot de explozie.
Buzele: ușor întredeschise și dinții puțin descoperiți.
Coardele vocale: nu intră în acțiune, glota rămînînd deschisă.
Este o consoană oclusivă, velară, surdă nenazală.

g *Maxilarele:* ușor deschise.
Limba: ca la consoana *c*. Sunetul *g* se produce prin același procedeu de deslipire (de către curentul de aer expirator) a dosului limbii de vălul palatului și tot cu un mic zgomot de explozie.
Buzele: ușor întredeschise, cu dinții puțin descoperiți.
Coardele vocale: intră în acțiune, glota fiind deci ușor închisă.
Este o consoană oclusivă, velară, sonoră, nenazală.

Defecte în rostirea consoanelor „c" și „g"

În general, aceste două consoane nu sînt rostite defectuos, dar sînt, foarte des, articulate slab și neglijent. Rostirea lor scurtă și precisă dă o deosebită claritate vorbirii scenice, mai ales cînd ele se află plasate în finalul cuvîntului.

b) **C o n s o a n e l e c o n s t r i c t i v e**

— Labio-dentale

f *Maxilarele:* ușor deschise.
Limba: așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior. Aplexul la incisivii inferiori.
Buza inferioară: atinge cu marginea ei interioară incisivii superiori. Aerul expirat puternic, trecînd printre incisivii superiori dă naștere consoanei *f*.

Buza inferioară mai încordată decît pentru *v*.
Coardele vocale: nu vibrează, glota rămînînd deschisă ca pentru o expirație.
Consoana f este o constrictivă, labio-dentală, surdă, nenazală.

v *Maxilarele:* ușor deschise (ca pentru *f*).
Limba: are aceeași poziție ca și pentru *f*.
Buza inferioară: atinge incisivii superiori, dar mai puțin încordată ca pentru consoana *f*. Aerul expirat trecînd printre incisivii superiori, dă naștere consoanei *v*.
Coardele vocale intră în acțiune, iar glota e închisă.
Este o consoană constrictivă, labio-dentală, sonoră, nenazalizată.

Defecte în rostirea consoanelor „f" și „v"

Pentru că la formarea acestor două consoane buza inferioară trebuie să facă o mișcare de ridicare și de lipire de incisivii superiori, destul de greu de executat în rapiditatea și multitudinea mișcărilor fonatorii în cursul vorbirii, această mișcare, cîteodată, nu este complet executată și atunci consoanele respective sînt redate neclar, aproape excluse din cuvînt. Acest fapt prezintă un aspect de neglijență în rostire, și cîteodată chiar creează confuzii grave de sens. De aceea, e necesar a avea o deosebită grijă de rostirea clară a acestor consoane și mai ales de neînlocuirea uneia cu cealaltă. Exemplu: vinul — finul; voci — foci; să fie — să vie etc.

— Dentale (alveolare) siflante

s *Maxilarele:* apropiate (totuși păstrînd un mic spațiu între ele).
Limba: cu apexul — cît mai ascuțit — sprijinindu-se la baza incisivilor inferiori, pe alveole, exact pe linia de mijloc a dinților inferiori. Marginile limbii ating molarii superiori, iar dosul limbii este puțin curbat, formînd un canal longitudinal, prin care aerul expirat este îndreptat spre incisivii inferiori, făcînd astfel constricția canalului vorbitor. Aerul, trecînd printre incisivi, dă naștere unui zgomot caracteristic datorită căruia această consoană se numește siflantă.
Buzele: întredeschise, cu colțurile ușor întinse, descoperind dinții (ca într-un surîs).
Coardele vocale nu intră în acțiune, glota rămînînd deschisă.
Este o consoană constrictivă, dentală inferioară, surdă și nenazalizată.

Defecte în rostirea consoanei „s"

Consoana *s* este un fonem foarte dificil de rostit corect. Cea mai mică deviere în articularea lui îi schimbă timbrul, de aceea el cere o mare precizie și atenție în rostire.

Dacă maxilarele sînt puțin mai deschise, sau complet închise, *s*-ul nu sună corect; dacă, fie buza superioară, fie cea inferioară, acoperă incisivii, de asemenea timbrul acestei consoane este denaturat; dacă vîrful limbii nu se sprijină exact pe alveolele incisivilor inferiori, ci la mijlocul lor sau pe porțiunea lor superioară, *s*-ul nu sună corect, și în fine, dacă contactul dintre apex și incisivi nu se face exact pe linia medială a limbii, și a dinților, ci mai la stînga sau mai la dreapta, timbrul acestei consoane este schimbat, incorect. La toate acestea se adaugă și necesitatea unui curent fonator puternic și scurt. *s*-ul trebuie articulat cu o coloană de aer susținută bine de centura abdominală. Cea mai mică scădere a curentului de aer fonator, fie din oboseală, fie din comoditate sau neatenție, denaturează adevăratul timbru al acestei consoane.

z *Maxilarele:* apropiate, totuși păstrînd un mic spațiu între ele.

Limba: are aceeași poziție ca pentru *s*, doar că în rostirea lui *z* apexul apasă mai puternic incisivii inferiori.

Buzele: la fel ca pentru *s*.

Coardele vocale: intră în acțiune și glota e închisă.

Este o consoană constrictivă, dentală inferioară, sonoră și nenazalizată.

z nu e atît de dificil de rostit ca *s*, iar defectele în rostirea lui sînt mai puțin frecvente.

— Prepalatale (șuierătoare sau sibilante)

ș *Maxilarele:* apropiate.

Limba: cu apexul ridicat, se apropie de palat îndărătul alveolelor incisivilor superiori, făcînd constricția canalului vorbitor. Dosul ei se lasă în jos formînd o adîncitură, ca o albie. Între această albie și partea posterioară a palatului se formează astfel un rezonator care dă consoanei *ș* un timbru special de fricțiune, de șuierat. De aici denumirea de consoană sibilantă sau șuierătoare.

Buzele: întredeschise, cu colțurile întinse descoperind dinții (ca în surîs).

Coardele vocale nu intră în acțiune și glota e deschisă.

ș este o consoană constrictivă, prepalatală, șuierătoare sau sibilantă, surdă și nenazală.

j *Maxilarele:* apropiate ca pentru *ș*.

Limba: are aceeași poziție ca la *ș*, numai că e mai activă în formarea constricției, se apasă puțin mai tare pe palat.

Buzele: ca la *ș*.

Coardele vocale: active, glota închisă.

j este o consoană constrictivă, prepalatală, șuierătoare sau sibilantă, sonoră și nenazală.

Defecte de rostire a consoanelor „ș" și „j"

Și la rostirea acestor consoane se întîmplă deseori cazuri de articulare greșită. Cîteodată vîrful limbii se apropie de palatul tare făcînd constricția canalului vorbitor, nu chiar în spatele alveolelor incisivilor superiori, ci, puțin înspre partea posterioară a palatului și lăsînd aerul să scape lateral în timpul emisiei. Altădată vîrful limbii se întoarce, în timp ce face constricția, spre interiorul cavității bucale, dînd consoanei *ș* rezonanța sonoră a unui *ș* străin.

— Laringale

h *Maxilarele:* foarte ușor deschise.

Limba: își îndepărtează puțin vîrful de incisivii inferiori, iar rădăcina ei se ridică spre palatul moale, formînd constricția canalului vorbitor.

Buzele: ușor întredeschise.

Coardele vocale: nu intră în acțiune, glota rămîne deschisă. Consoana *h* nu are pereche sonoră.

h este o consoană constrictivă, laringală (siflantă glotală, surdă, nenazală)

Defecte la rostirea consoanei „h"

Deseori întîlnim o rostire defectuoasă a acestei consoane și anume articularea ei prea în fundul gîtului, însoțită de o împingere puternică de aer, ceea ce dă un aspect greoi cuvintelor care conțin consoana *h*. E bine ca ea să fie rostită ușor și cît se poate îndreptată spre partea anterioară a cavității bucale.

c) **Consoanele semioclusive sau africate**

Termenul de semioclusive privește modul de formare a acestor consoane, iar cel de africate — aspectul lor sonor.

Aceste consoane formează o grupă de consoane intermediare între oclusive și constrictive. Ele prezintă la începutul articulării lor o ocluzie care, deschizîndu-se apoi treptat (nu brusc) ajung la forma unei constricții. Ca și diftongii, ele rezultă din emisiunea a două consoane legate între ele. Prima dintre aceste două consoane e oclusivă, iar a doua e constrictivă. Cele două moduri de articulare sînt strîns legate între ele, trecerea de la ocluzie la constricție făcîndu-se într-un interval foarte scurt, avînd durata de timp a unei singure consoane. Semioclusivele constituie o unitate articulatorie, un singur fonem.

— Dentale

ț Consoana *ț* este formată din consoana oclusivă *t* și din constrictiva *s*.

Maxilarele: la început apropiate ca pentru articularea lui *t* sau a lui *s*, în momentul rostirii sunetului se desfac brusc.

Limba: la început, cînd articulează oclusiva *t*, închide canalul vorbitor, prin sprijinirea apexului la baza incisivilor superiori; apexul coboară apoi

la baza incisivilor inferiori pentru a articula consoana componentă constrictivă *s*. Deci limba face în timpul articulării lui *ţ* o scurtă şi precisă coborîre de la baza incisivilor superiori la baza incisivilor inferiori.

Buzele: uşor deschise, descoperind dinţii.

Coardele vocale: nu intră în acţiune fiindcă şi *t* şi *s* sînt surde. Glota rămîne deschisă.

ţ este o semioclusivă, dentală, surdă, nenazală.

Defecte în rostirea consoanei „ţ"

Această consoană, ca şi consoana *s*, se rosteşte cîteodată peltic, limba nefiind bine plasată în al doilea timp al acestei semioclusive, atunci cînd se articulează consoana *s*. Pentru buna rostire a lui *ţ* trebuie multă atenţie, fiindcă articularea sa greşită dă vorbirii un aspect sonor ridicul, schimbînd uneori şi sensul cuvîntului. De exemplu în loc de *ţîr* se aude „*sîr*", în loc de *ţînţar* — „sînsar" etc.

— **Prepalatale**

č Consoana *č* este formată din consoana oclusivă *t* şi constrictivă *ş*.

Maxilarele: apropiate ca pentru articularea lui *t* şi a lui ş în momentul rostirii sunetului se desfac brusc.

Limba: la început, cînd articulează ocluziva *t*, închide canalul vorbitor prin sprijinirea apexului la baza incisivilor superiori, apoi apexul se retrage puţin şi formează, în partea din faţă a palatului, constricţia pentru articularea celeilalte componente a africatei, consoana *ş*. Mişcarea de la articularea oclusivei la cea a constrictivei se face foarte repede şi precis.

Buzele: deschise cu comisurile ridicate ca pentru surîs, lăsînd să se vadă dinţii.

Coardele vocale: nu intră în acţiune, glota rămîne deschisă.

č — este o consoană semioclusivă, prepalatală, surdă, nenazală.

ğ Consoana *ğ* este formată din oclusiva *d* şi constrictiva *j*.

Maxilarele: ca şi pentru *č*

Limba: are aceleaşi mişcări articulatorii ca şi pentru consoana *č*, puţin mai marcate.

Buzele: au aceeaşi poziţie ca pentru consoana *č*.

Coardele vocale: intră în acţiune, glota fiind închisă.

ğ este o consoană semioclusivă, prepalatală, sonoră, nenazală.

DEFECTE DE ROSTIRE

În acest capitol se dau noţiuni generale despre toate defectele de rostire, determinînd cauzele lor, iar în capitolul următor se dau exerciţii pentru remedierea fiecărui defect în parte.

Defectele de rostire pot fi determinate de cauze *mecanice* sau de cauze *psihice*. Defectele mecanice, la rîndul lor pot fi *organice*, adică să aibă la bază o defecţiune congenitală a aparatului fono-respirator, sau pot fi de ordin *funcţional*, deci pot să apară dintr-o greşită întrebuinţare a acestui aparat. Cauzele psihice, cum ar fi: timiditatea, neîncrederea, emoţia, oboseala, decalajul între gîndire şi vorbire etc. duc tot la o greşită întrebuinţare a aparatului fono-respirator, însă sînt mai greu de determinat şi corectarea e mai anevoioasă.

DEFECTE ORGANICE

Greşelile în rostire pot proveni, aşa cum s-a arătat mai sus, dintr-o defecţiune organică a unuia din componentele aparatului fono-respirator. Se indică, pe scurt, care pot fi aceste defecte:

a) **Coardele vocale**

— coardele vocale prost dezvoltate;
— noduli pe coarde;
— pareza coardelor vocale etc.

Aceste defecte dau o voce stinsă, voalată, fără strălucire, fără căldură sau o voce insuficientă din punct de vedere al intensităţii.

b) **Limba**

— limba prea scurtă;
— limba prea lungă;
— limba cu apexul (vîrful) prost dezvoltat: lat sau gros (limbă de papagal).

Aceste defecte determină greşita articulare a tuturor consoanelor în care apexul joacă un rol hotărîtor (*S Z Ţ Ş J*).

— Limba cu frenul (aţa limbii) scurt.

Acest defect impiedică buna articulare a consoanelor care se formează prin ridicarea apexului spre palatul tare (*D T R*). În special consoana *R* care cere o mare sensibilitate şi elasticitate a apexului ce trebuie să vibreze sub curentul de aer expirator.

c) **Maxilarele**

— Maxilarul inferior mai mare decît cel superior (prognatism), lăsînd un spaţiu între ele;

— Maxilarul superior înaintează mult peste cel inferior (retrognatism), lăsînd şi în acest caz un spaţiu prea mare între ele.

În amîndouă cazurile aerul expirat nu poate fi stăpînit și trecînd prin spațiul dintre maxilare dă un veșnic șuierat supărător, care însoțește articularea consoanelor în special a siflantelor (*S Z Ț*).
De asemenea (în cazul maxilarului inferior mai înaintat) limba este mai lungă, toate mișcările fonatorii sînt mai anevoioase și deci toate fonemele sînt deplasate de la locul lor de formare și aspectul sonor al lor este denaturat. La fel (în cazul maxilarului superior mai mare) limba este mai scurtă și toate mișcările fonatorii sînt făcute cu greutate; iar fonemele sînt mai mult sau mai puțin deformate.

d) **Dinții**

— Spațiile dentare prea mari (strungăreață) deformează siflantele.
— Dinții încălecați sau ieșiți în afară împiedică mișcarea corectă a limbii și alterează justa fonațiune.
— Lipsa unor dinți, mai ales din față (incisivii) sau a măselelor, schimbă timbrul corect al fonemelor;
— Incisivii prea scurți față de canini creează spații între maxilare și permit să scape aerul, deformînd siflantele, dentalele și chiar prepalatalele (*S Z Ț*), (*D T L R N Ș J*).

e) **Palatul moale**

— Vălul palatului prea mic sau uvula (omușorul) incomplet dezvoltată fac ca lipirea de peretele posterior al faringelui să se facă incomplet, drumul spre cavitatea nazală să fie veșnic deschis și astfel toate fonemele să capete un timbru nazal.
— Vălul palatului rupt, despicat, dă o imprecizie în articulare și o nazalizare a fonemelor.
— Vălul palatului leneș, care nu acționează just în mișcarea lui de ridicare și coborîre, dă imprecizie în articulare și nazalizează toate fonemele.

f) **Palatul tare**

— Palatul tare prea îngust și prea boltit (adînc) schimbă, de asemenea, timbrul fonemelor.
— Palatul tare fisurat sau spart, fie dintr-o defecțiune congenitală, fie din cauza unui accident, provoacă imposibilitatea unei articulări corecte.

g) **Buzele**

— Prea groase, acoperă mult incisivii superiori sau pe cei inferiori, dînd un timbru înfundat fonemelor și lipsindu-le de strălucire.

— Buzele răsfrînte descoperă prea mult incisivii dînd fonemelor un timbru prea deschis (vorbire căscată), lipsită de căldură.
— Buzele greoaie, lipsite de mobilitate, impietează asupra unei bune rostiri.
— Asimetrie labială (buze asimetrice) avînd comisurile (colțurile gurii) strîmbe, mai sus sau mai jos decît linia medială, fie amîndouă, fie numai una. Această asimetrie schimbă forma justă a cutiei de rezonanță bucală, deformează foarte evident timbrul fonemelor.

h) **Nasul**

— Fosele nazale obstruate, fie total, fie parțial, de o deviație de sept sau de vegetații sau de polipi.
— Faringele nazal (cavum) care face legătura între fosele nazale și faringe, poate fi și el obstruat de vegetațiile adenoide.
Cavitatea nazală fiind o cutie de rezonanță extrem de importantă în fonațiune, orice schimbare în forma sa naturală, corectă, are o directă influență asupra rostirii și a timbrului just al fonemelor. De asemenea și poza de voce poate fi denaturată din cauza unei cutii de rezonanță nazală defectuoasă.
Toate aceste defecte organice (congenitale sau accidentale) nu poate fi corectate prin exerciții. Ele se tratează sau se corectează numai prin intervenție medicală: tăierea frenului (aței) limbii; aparate care să îndrepte dantura, fie să împlinească spațiile între dinți, fie să dea un unghi just de înclinare dinților prea ieșiți în afară, sau plecați spre interiorul cavității bucale; aparate care, prin îndepărtarea molarilor să lărgească bolta palatului prea adîncă și îngustă; sau operații prin care, cu ajutorul unor plăci metalice, să fie împlinite fisurile sau lipsurile oaselor palatine etc.
Unele din aceste defecte organice pot fi mai ușor corectate, altele însă necesită timp, cunoștințe speciale și îndemînare din partea medicului.

DEFECTELE FUNCȚIONALE

Defectele funcționale, provenind dintr-o greșită întrebuințare a aparatului vocal, privesc mai mult organele mobile ale acestui aparat, care, printr-o mișcare greșită, denaturează justa articulare a fonemelor sau justa pozare a vocii.

a) **Buzele**

Mișcarea greșită a buzelor:
— Buza superioară foarte puțin mobilă acoperă incisivii superiori, dînd, din această cauză, o lipsă de strălucire vocii — incisivii superiori fiind unul din cei mai principali rezonatori ai vocii umane. De asemenea, acoperirea

incisivilor superiori denaturează timbrul atît al vocalelor cît și al consoanelor.

— Buza inferioară acoperind veșnic, prin inactivitatea sa în timpul fonațiunii, incisivii inferiori, dă aceeași lipsă de strălucire vocii și deformează în special siflantele *S*, *Z* și *Ț*.

— Obiceiul inestetic de a ridica, sau a lăsa colțul gurii, dă în fonațiune o asimetrie labială care schimbă timbrul fonemelor și denaturează emisia.

— Buzele cu o deschidere laterală prea mare („gura la urechi") dă o vorbire mult prea deschisă („căscată"), lipsită de căldură.

b) **Limba**

— Vibrarea limbii la consoana *R* în loc să se facă la baza incisivilor superiori, între palatul tare și apex, se face între fundul limbii și palatul moale, ceea ce în locul rulării lui *R* dă naștere defectului numit „graseiere" (*R* franțuzesc).

— Vîrful limbii incorect așezat la alveolele incisivilor inferiori denaturează articularea consoanelor *S Z Ț* și produce defectul numit „sîsîială".

— Inactivitatea limbii, rămînerea ei aproape tot timpul fonațiunii așezată pe platoul maxilarului inferior, dă naștere defectului numit „pelticeală".

— Imprecizia sau lenevia mișcărilor limbii în articulare duc la lipsa de claritate în rostire.

— Lipirea excesivă a dosului limbii de palatul tare (palatalizare) în special în timpul rostirii africatelor *č*, *ğ*, (ce, ci, ge, gi) duce la o pronunțare „cepeleagă".

c) **Maxilarele**

— Maxilarele prea închise, prea strînse, împiedicînd astfel mișcările corecte ale limbii și în special ale apexului, care joacă un rol foarte mare în articulare, duc la o rostire greoaie, la o lipsă de volubilitate și la o emisie înfundată.

— Maxilarele prea deschise schimbă acustica în fonațiune, dînd pe lîngă o rostire prea deschisă, „lătrată", și o emisie vulgară, lipsită de căldură și distincție.

d) **Faringele**

— Obiceiul greșit de a strînge mușchii faringelui în timpul vorbirii, de a face un veșnic efort de constricție în timpul emisiei vocalei, dă o vorbire „gîtuită", ingolată (tenorală).

— Efortul fundului gîtului și al porțiunii posterioare a limbii, însoțite în același timp de o împingere forțată a coloanei de aer (ca orientalii), dă o emisie vocală „în gît", „înfundată".

e) **Palatul moale**

O mișcare incompletă, o lenevie a vălului palatului duce la o vorbire „pe nas", „fîrnîită", nazalizată.

*
* *

Așa cum s-a arătat la începutul capitolului, toate aceste defecte funcționale provin din greșita folosire a aparatului vocal, nu din construcția lui defectuoasă, de la natură.

Cauzele acestor defecte sînt multiple. În primul rînd lipsa de grijă în familie a corectării defectelor de vorbire a copiilor, încă din primii ani ai copilăriei.

Apoi, răul obicei de a face haz și a cultiva vorbirea lor greșită, prelungind-o astfel dincolo de timpul cînd ei, efectiv, nu pot rosti corect.

Această neglijență, în ceea ce privește modul corect de rostire al copiilor, se continuă cîteodată și în școli. Atenția cadrelor didactice e mai mult îndreptată asupra conținutului celor spuse și a exprimării clare a ideilor, nu însă și asupra formei corecte de rostire a acestor idei. Astfel, copiii se deprind a articula greșit și ajunși tineri și apoi maturi, le este greu să-și mai corecteze defectele, devenite a doua natură.

Imitația joacă și ea un rol foarte mare în problema rostirii greșite sau neglijente. Ea poate fi conștientă sau inconștientă.

Se poate imita voit o defecțiune de vorbire și se poate (prin faptul că a fost înregistrată și că a impresionat) să devină o deprindere și astfel să rezulte o rostire permanent greșită.

De aceea se recomandă o continuă grijă și autocontrol asupra felului de rostire, mai ales pentru acei pe care profesiunea îi obligă să vorbească în public.

Sînt cazuri cînd, din cauza unei defecțiuni organice, părinții rostesc greșit unul sau mai multe foneme; iar copiii lor, care nu au această defecțiune organică, prin imitație, vorbesc la fel de greșit.

Tot astfel, o greșeală în rostire, imitată voit, devine obicei și se transformă în defect de vorbire, care numai prin studiu și voință poate fi înlăturat. De aceea trebuie evitată imitarea unor actori mari cu o vorbire caracteristică, nici chiar cu titlul de amuzament sau glumă; se pierde astfel caracterul propriei rostiri, devenind o copie fără personalitate, vorbind prost „ca alții" și nu bine „ca ei".

Imitarea unui accent străin sau regional, cerută într-un anumit rol, poate deveni o deprindere, care face ca în rolurile următoare să se cunoască această influență. Ea trebuie înlăturată la timp, pentru a nu deveni permanentă.

Timiditatea este și ea una din cauzele deficiențelor în vorbire. Copilul timid nu va deschide bine gura, va strînge maxilarele sau buzele, iar coloana

de aer, generatoare a sunetului va fi mică şi deci el va vorbi încet şi neclar. Acest defect, devenit obicei, va marca, toată viaţa, vocea şi rostirea copilului respectiv.

O altă cauză, de ordin psihic, este conştiinţa unui mic defect, care ia, în special la pubertate, proporţia unei obsesii. Dinţii urîţi, prea mari sau inegali, cu spaţii mari între ei, vor face pe adolescent să-şi strîngă buzele cînd vorbeşte, ca să-şi acopere acest defect, sau îşi va strîmba gura în partea dintelui cu defect, deformîndu-i astfel rostirea.

De asemenea, bîlbîiala — pentru care se dau exerciţii de corectare, la capitolul respectiv — este un defect de natură psihic-nervoasă. Ea e provocată de o lipsă de ritmicitate, de un decalaj între gîndire şi rostire şi din această cauză e mai greu de corectat.

Precipitarea e şi ea de natură psihică. Nervozitatea şi nerăbdarea determină scurtarea timpului cerut de emiterea vocalelor. Dacă, la începutul cuvintelor, vocalele au durata normală, spre sfîrşit ele sînt rostite într-o durată de timp din ce în ce mai mică, uneori chiar unele din ele sînt suprimate cu totul şi astfel tot cuvîntul se rostogoleşte, se prăbuşeşte.

În general însă, toate aceste defecte cu caracter neorganic, funcţional, pot fi corectate prin studiu şi exerciţii adecvate, făcute în lumina unui autocontrol riguros, cu multă răbdare şi perseverenţă.

A înlocui mişcările greşite în fonaţiune prin cele juste, nu e uşor, pentru că ele trebuie repetate pînă într-atît încît să devină o a doua natură.

Deci studiul trebuie să creeze noi reflexe, care să înlocuiască pe cele care duceau la o rostire greşită.

Autocontrolul urechii proprii este absolut necesar în această muncă; numai astfel se va putea sesiza diferenţa dintre modul greşit de rostire şi cel just, iar munca de corectare va putea fi eficientă.

EXERCIŢII PENTRU CORECTAREA UNOR DEFECTE DE DICŢIUNE

Exerciţiile pentru corectarea defectelor de dicţiune urmăresc, în general, două obiective. Primul este aducerea tuturor organelor mobile care intră în procesul de fonaţiune *la justa poziţie fonetică* în rostirea fonemelor de corectat, prin studiu. Cum aceste organe mobile: coarde vocale, faringe, palat moale, uvulă, limbă, buze, sînt muşchi care prin exerciţiu se pot fortifica şi pot fi deprinşi să se mişte corect, rezultă clar eficacitatea acestor exerciţii.

Al doilea obiectiv al acestor exerciţii este obţinerea unei *suficiente elasticităţi şi mobilităţi a muşchilor aparatului fonator.* Scopul final este ca mişcările organelor fonatorii — care la început, în studiu, necesită atenţie şi autocontrol — să devină cu timpul uşoare, obişnuite, automate, astfel ca rostirea să fie corectă dar liberă, nemaicerînd nici atenţie şi nici eforturi din partea celui ce vorbeşte.

Trebuie adaptaţi centrii motori la exerciţiile acestea şi trebuie create mişcările coordonate corespunzătoare. Mecanismul corectării defectelor de dicţiune e foarte complex, el antrenează creierul, bulbul, nervii centrifugi şi centripeţi, muşchii şi articulaţiile. De aceea, e necesar ca exerciţiile de dicţiune să fie făcute cu un autocontrol şi o introspecţie perfectă. Acest lucru va scurta durata studiului şi va grăbi reuşita corectării.

În orice domeniu, dar mai cu seamă în artă, deprinderile căpătate se însuşesc practic numai cînd sînt susţinute de exerciţii permanente şi bine controlate.

În general, cele mai frecvente defecte de dicţiune se observă în rostirea consoanelor, deoarece acestea cer o funcţionare foarte precisă şi activă a diferitelor părţi ale aparatului fonator, părţi care servesc drept piedici ale curentului de aer; prin învingerea acestor piedici se produc zgomotele ce constituie baza consoanelor.

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanei S *(fig. 36)*

Se cunosc din capitolul precedent condiţiile unei juste rostiri, din punct de vedere fonetic, ale acestei consoane, deci se va avea grijă ca:

a) Vîrful limbii, foarte ascuţit, să fie aşezat la rădăcina incisivilor inferiori, exact pe linia medială a maxilarului;

b) Maxilarele să aibă o deschidere mică, dar să nu fie complet închise; Trebuie să existe un mic spaţiu care să asigure o trecere strîmtă a aerului fonator. Uneori cauza rostirii greşite a acestei consoane constă *numai* în completa închidere a maxilarelor, care împiedică astfel justa mişcare a limbii şi a trecerii curentului de aer fonator.

c) Curentul de aer fonator să fie puternic, deci, mai cu seamă în exerciţii, rostirea lui *S* trebuie făcută energic, cu trimiterea coloanei de aer bine susţinută de centura abdominală.

d) Atît incisivii superiori cît şi cei inferiori să nu fie complet acoperiţi, buzele să fie întredeschise, cu colţurile întinse (ca într-un surîs uşor). Deseori defectuoasa rostire a lui *S* provine numai din acoperirea dinţilor de buze prea groase sau prea leneşe.

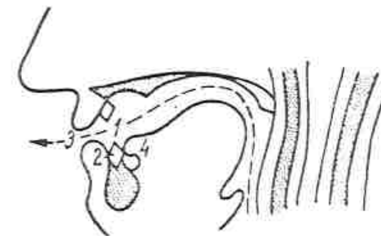


Fig. 36
Rostirea corectă a consoanei *S*.
1. spaţiu între maxilare; 2. incisivii inferiori; 3. curent de aer; 4. vîrful limbii

Exercițiul I

Să se rostească clar și energic, lungind durata consoanei *S* mai mult decît a vocalelor.

În prima formă a acestui exercițiu se va face o mică pauză între *S* și vocalele următoare. De asemenea, e riguros necesar ca vocalele *ă* și *î*, în toate exercițiile, să nu fie spuse din gît, înfundate, ci cît se poate spre față; locul formării lor fiind — așa după cum s-a arătat — pe linia de mijloc a limbii, acolo unde e plasată și vocala *a*.

1) *S* — a	*S* — u
S — e	*S* — ă
S — i	*S* — î
S — o	

În a doua formă a exercițiului, se va păstra durata mai lungă a lui *S*, dar se va rosti fără pauză între *S* și vocala următoare — așa cum se rostește obișnuit orice silabă.

2) *S* a	*S* u
S e	*S* ă
S i	*S* î
S o	

În această a treia formă a exercițiului, vocalele se vor rosti separat de consoana *S* și se va avea o deosebită grijă ca trecerea de la vocale la *S* să fie făcută cu un puternic sprijin pe *S*, a cărui durată va fi și de data asta mai lungă decît a vocalelor.

3) a *S*	u *S*
e *S*	ă *S*
i *S*	î *S*
o *S*	

În această formă a exercițiului, primul *S* va fi rostit energic, dar mai cu seamă, atenția trebuie îndreptată asupra rostirii celui de-al doilea *S*, care va fi la fel de puternic și accentuat, ca primul. Pentru aceasta se cere o bună dozare a aerului, coloana de aer expirat trebuie să nu fie toată consumată pe primul *S*.

4) S — a — S	S — u — S
S — e — S	S — ă — S
S — i — S	S — î — S
S — o — S	

Acest exercițiu va pregăti foarte bine rostirea cuvintelor care au pe lîngă un *S* la începutul sau mijlocul lor, un *S* final, care, de obicei, se rostește foarte slab iar cîteodată se omite cu totul, ceea ce dă un aspect neglijent și urît. În această formă a exercițiului, fonemele se vor rosti unite, fără pauză, avînd bineînțeles, grija accentului pe al doilea *S*.

5) S a *S*	S u *S*
S e *S*	S ă *S*
S i *S*	S î *S*
S o *S*	

Exercițiul II

Se vor face toate formele exercițiului I, așezînd, vertical, pe mijlocul buzelor, marginea unui cartonaș sau a unei cărți de vizită, în care se va sufla puternic o dată cu emiterea consoanei *S* (fig. 37).

Acest sistem are următoarele avantaje:

— ajută și obligă la ascuțirea vîrfului limbii;

— ajută și obligă la perfecta centrare a vîrfului limbii pe linia medială a maxilarului;

— mărește puterea de suflu a coloanei de aer, calitate absolut necesară la rostirea acestui fonem, prin faptul că, fără să vrea, cel ce ține cartonul lipit de buze face tot ceea ce este necesar, din punct de vedere funcțional, ca să înlăture această piedică din drumul rostirii lui *S*.

Exercițiul III

În cazul cînd se va aprecia că motivul incorectei rostiri a lui *S* este strîngerea maxilarelor sau completa lor închidere, se va face exercițiul I și II, introducînd, lateral, între dinți, vîrful degetului mic (fig. 38), obținîndu-se astfel spațiul necesar rostirii corecte a consoanei respective și eliberînd în acest mod atît mișcarea limbii cît și trecerea curentului de aer fonator.

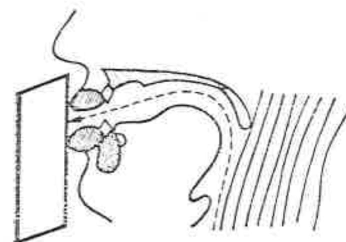


Fig. 37
Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei *S*

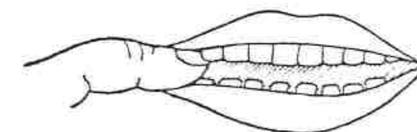


Fig. 38
Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei *S*

Exercițiul IV

Poziția buzelor, limbii și dinților la rostirea consoanei *S* fiind aproape aceeași ca pentru consoanele *Z* și *Ț* se va proceda în acest exercițiu la o succesiune a lor în alternanță, procedînd astfel la o gimnastică eficace a organelor fonatoare. Acest exercițiu va fi valabil și pentru întărirea consoanei *Z* și *Ț*:

a) San — Zan — Țan — *San*
Sen — Zen — Țen — *Sen*
Sin — Zin — Țin — *Sin*
Son — Zon — Țon — *Son*
Sun — Zun — Țun — *Sun*
Săn — Zăn — Țăn — *Săn*
Sîn — Zîn — Țîn — *Sîn*

b) Sar — Zar — Țar — *Sar*
Ser — Zer — Țer — *Ser*
Sir — Zir — Țir — *Sir*
Sor — Zor — Țor — *Sor*
Sur — Zur — Țur — *Sur*
Săr — Zăr — Țăr — *Săr*
Sîr — Zîr — Țîr — *Sîr*

Se va avea grijă ca în acest exercițiu silabele din coloana a patra să fie rostite mai apăsat ca cele din coloanele precedente, susținînd totodată și *n*-ul și *r*-ul final.

De asemenea, se atrage atenția asupra grijii ca vocalele *ă* și *î* să nu fie rostite înfundat, din gît, vulgarizînd astfel emisia. În momentul rostirii lui *Ț*, din coloana a treia, incisivii superiori și cei inferiori trebuie să se desfacă într-o mișcare scurtă și energică.

Exercițiul V

Cîteodată consoanele *S Z Ț* sînt cu totul deplasate și, în timpul fonațiunii, în loc ca apexul să fie așezat la rădăcina incisivilor inferiori, se urcă la rădăcina incisivilor superiori, acolo unde se plasează pentru formarea consoanelor *t* și *d*. Atunci propozițiuni ca: „Se-nțelege tot ce zic?" sună cam așa: „Te-nțelede tot ce dic?". Acest defect se numește „pelticeală" și, dacă nu are o cauză organică sau psihică, poate fi corectat prin deplasarea justă a limbii pentru rostirea lui *S*, *Z*, *Ț*, la alveolele incisivilor inferiori.

Dacă se observă că greșita rostire a lui *S* are un oarecare caracter de „pelticeală" cauza este ori o limbă prea lungă, ori o mișcare greșită a limbii care alunecă prea mult în față.

În acest caz, așezat pe un scaun, sprijinind capul de spătarul scaunului (fig. 39), se va sili rădăcina limbii să alunece mai mult spre fundul cavității bucale, degajînd apexul care, întinzîndu-se spre alveolele incisivilor inferiori, va căpăta o justă poziție din punct de vedere fonetic. În această poziție se vor face exercițiile I, II și chiar III și IV. După ce se va obține în acest mod o rostire corectă a consoanei *S*, se va încerca revenirea la poziția normală a capului, păstrînd mișcarea corectă a limbii, al cărei apex trebuie să aibă un contact puternic cu alveolele incisivilor, dar numai într-un singur punct, în vîrful ascuțit al apexului.

Exercițiul VI

Se corectează același defect, adică limba prea lungă sau mișcarea greșită a limbii (fig. 40) prea în față peste incisivii inferiori, introducînd între limbă și incisivi un ac de cap cu vîrful întors (fig. 41 și 42).

Astfel se împiedică înaintarea limbii și se deprinde justa poziție fonetică.

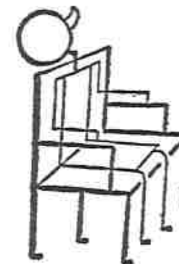


Fig. 39
Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei *S*

Exercițiul VII

Se va rosti puternic:

t-s-ș — tșsa — Sa
t-s-ș- — tsșe — Se
t-s-ș- — tsși — Si
t-s-ș- — tsșo — So
t-s-ș- — tsșu — Su
t-s-ș- — tsșă — Să
t-s-ș- — tsșî — Sî

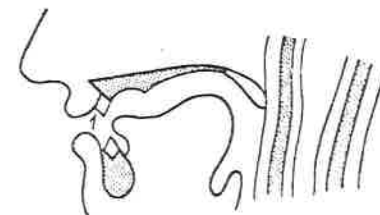


Fig. 40
Poziția incorectă a limbii pentru rostirea consoanei *S*.
1. apexul depășește incisivii inferiori

În acest exercițiu consoana *T*, care se rostește, după cum s-a arătat, cu apexul la baza incisivilor superiori, va ajuta la ascuțirea limbii; astfel pregătită, ea va aluneca pentru consoana *S* la baza incisivilor inferiori. Consoana *ș*, care se rostește cu apexul pe palatul tare, la o mică distanță de incisivii superiori, va ajuta la scurtarea limbii, la retragerea ei spre partea posterioară a cavității bucale, împiedicînd alunecarea ei prea în față peste incisivii inferiori, cauza cea mai frecventă a rostirii greșite a lui *S*. Deci, acest exercițiu are avantajul de a pregăti ascuțirea apexului și totodată de a-l ajuta să se plaseze corect la baza incisivilor inferiori.

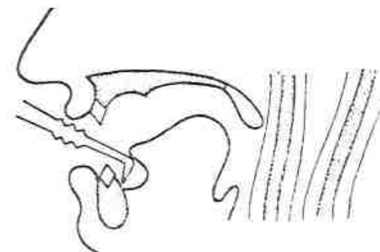


Fig. 41
Exercițiu pentru rostirea corectă a consoanei *S*

Exercițiul VIII

În cuvintele ce urmează se va înlocui consoana *S* cu *Z* și *Ț*, consoane care, după cum s-a văzut, au cam același mod și același loc de formare. Această înlocuire se va face cu o rostire foarte accentuată și clară, însoțită de o coloană de aer puternic susținută de centura abdominală.



Fig. 42
Ac de cap cu vîrful întors

Sos — Zoz — Țoț — *Sos*
Sas — Zaz — Țaț — *Sas*
Sus — Zuz — Țuț — *Sus*

Setos — Zetoz — Țetoț — *Setos*
Serios — Zerioz — Țerioț — *Serios*
Soios — Zoioz — Țoioț — *Soios*
Siropos — Ziropoz — Țiropoț — *Siropos*
Sinuos — Zinuoz — Ținuoț — *Sinuos*
Stas — Ztaz — Țtaț — *Stas*

La revenirea rostirii corecte a cuvintelor (coloana a IV-a) se va mări intensitatea, avînd în special grijă să se audă foarte clar consoana *S* de la finalul cuvintelor. Se va continua această gimnastică a rostirii consoanelor *S Z Ț* în cuvintele:

Simbolism — Zimbolizm — Țimbolițm — Simboli*sm*
Simplism — Zimplizm — Țimplițm — Simpli*sm*
Snobism — Znobizm — Țnobițm — Snobi*sm*
Sofism — Zofizm — Țofițm — Sofi*sm*
Strabism — Ztrabizm — Țrabițm — Strabi*sm*

Ca și la exercițiul anterior în coloana a patra, la revenirea rostirii juste a cuvintelor se va avea în special grijă de cele două consoane finale *SM*.

Exercițiul IX

În fraza următoare se va înlocui consoana *S* cu *Z* și *Ț* și apoi se va reveni la rostirea corectă, rostind puternic și clar.

— Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur.
— Zizoie ze zuie zeara zuz, ză zară zingur, zcara zigur.
— Țițoie țe țuie țeara țuț, ță țară țingur, țcara țigur.
— *Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur.*

Exercițiul X

Se va rosti propoziția „Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur“

1) Prima dată foarte tare și foarte rar;
2) La fel de tare și de rar, dar înlocuind consoana *S* cu *Z* și apoi cu *Ț*;
3) Se va rosti corect această propoziție, dar repede și tare;
4) Se va rosti această propoziție repede și tare, dar înlocuind consoana *S* cu *Z* și apoi cu *Ț*;
5) Se va rosti corect această propoziție mai întîi de 2 ori într-o respirație, apoi de 3 ori și de 4 ori, tot într-o singură respirație;
6) Se va proceda la fel, înlocuind însă consoana *S* cu *Z* și apoi cu *Ț*.

Pentru ca rostirea să poată fi cît mai clară în acest exercițiu, destul de dificil, e necesar să se păstreze cu strictețe punctuația, altfel exercițiul va fi numai o înșiruire mecanică de cuvinte fără sens și nu va da rezultatul dorit; de asemenea, în general, pentru a obține un rezultat bun, trebuie ca toate exercițiile să se facă cu mare atenție și cu puternic autocontrol.

Exerciții pentru rostirea corectă a consoanei **R**

Exercițiile pentru corectarea rostirii greșite a acestei consoane vor fi de două feluri: exerciții pentru corectarea lui *R* velar și exerciții pentru întărirea unui *R* rulat, însă slab rostit, cu o singură vibrație în loc de 2—3 vibrații, cum se rostește corect din punct de vedere fonetic.

Exerciții pentru corectarea lui **R** *velar*

Pentru rostirea corectă a consoanei *R*, limba trebuie să fie suplă, să se miște ușor și precis, apexul să fie ascuțit, nu lat sau bont, iar frenul limbii (ața limbii) liber, nu scurt, ca să nu împiedice mișcarea apexului la alveolele incisivilor superiori. De aceea, dacă acest fren e prins prea tare de baza limbii, se va face, de către un doctor specialist, o mică incizie care va elibera frenul și deci va da posibilitate limbii să se miște corect.

Dacă nu e cazul să se facă această mică intervenție, se vor începe totuși exercițiile întotdeauna cu exerciții de gimnastică linguală, care vor pregăti atît limba cît și apexul ei pentru vibrarea necesară acestei consoane la rădăcina incisivilor superiori și nu la nivelul vălului palatului în fundul cavității bucale.

Principalul în corectarea rostirii consoanei *R* este să se obțină dezvoltarea treptată a elasticității și mobilității vîrfului limbii, pentru ca astfel să se ajungă la vibrarea lui în timpul trecerii curentului de aer.

Exercițiul I

Cu maxilarele deschise se va freca ușor vîrful limbii de incisivii superiori (fig. 43). Acest exercițiu va sensibiliza apexul și-l va deprinde cu mișcarea spre locul unde se va forma rostirea corectă a consoanei *R*.

Exercițiul II

[Cu maxilarele *larg deschise tot timpul exercițiului* (condiție fără de care acest exercițiu nu-și poate împlini scopul), se va purta ușor vîrful limbii de la alveolele incisivilor superiori de-a lungul palatului tare pînă la vălul palatului — dînd limba „peste cap“ cît se poate de adînc (fig. 44). Se va face, în continuare aceeași mișcare, în sens invers, de-a lungul palatului, de la fundul cavității bucale la alveolele incisivilor superiori. Se va repeta această mișcare de 8—10 ori, lent, fără crispare și grimase, sprijinind puternic apexul pe palatul tare.

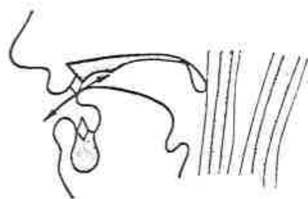


Fig. 43
Frecarea apexului de incisivii superiori înainte și înapoi

Acest exercițiu, pe lîngă sensibilizarea vîrfului limbii, ajută la întinderea frenului și la supletea limbii în mișcările de fonație.

Exercițiul III

Se scoate limba afară, lipită de buza superioară, și se dă drumul unei coloane puternice de aer care să treacă printre limbă și buza superioară, în așa fel încît să se producă un mic zgomot (fig. 45). Cu cît se împinge mai puternic coloana, cu atît zgomotul va fi mai precis. La început nu se va reuși, poate, dar perseverînd se va ajunge la producerea acestui zgomot.

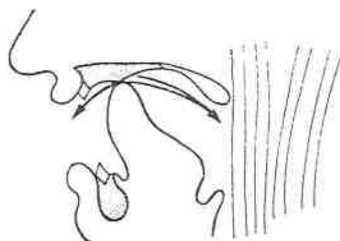


Fig. 44
Frecarea apexului de-a lungul palatului tare înainte și înapoi

Acest exercițiu aduce deprinderea vibrării apexului în partea anterioară a cavității bucale, foarte aproape de alveolele incisivilor superiori, unde se va produce rostirea corectă a consoanei *R*.

Exercițiul IV

Pentru a pregăti mișcarea de vibrare a apexului la rădăcina incisivilor superiori, în acest exercițiu se utilizează cele patru consoane care se formează de asemenea cu participarea vîrfului limbii și tot în același loc cu consoana *R*, consoanele *D T L N* (fig. 46).

Se va rosti de multe ori puternic, ritmat și repede, ca un fel de tril fără voce, o serie de 5—6 *D*-uri cu accentul pe primul *D*.

Se va proceda la fel cu consoanele *T N* și *L*.

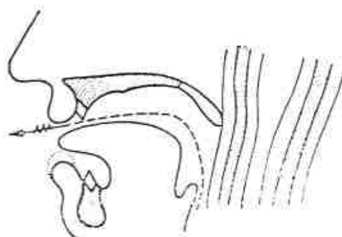


Fig. 45
Vibrarea aerului între buza superioară și apex cu un curent puternic de aer

O a doua formă a acestui exercițiu e trecerea în continuare, de la seria de *D*-uri la seriile de *T*-uri, *N*-uri și *L*-uri. Se va avea o deosebită grijă în urmărirea mișcării *precise și rapide* a apexului la contactul cu alveolele incisivilor superiori, adică acel tril mut arătat mai înainte.

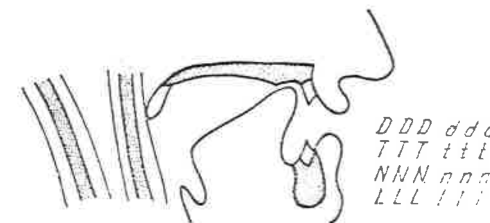


Fig. 46
Trilul mut
al consoanelor *d, t, n, l*

Exercițiul V

Se vor rosti, tot fără voce, de mai multe ori în suită, scurt dar foarte precis, consoanele *DTL, DTL, DTL* etc. Apoi consoanele *DL, DL, DL* etc.

Exercițiul VI

În acest exercițiu se va încerca, pentru prima oară, rostirea lui *R* rulat. Pentru aceasta se începe exercițiul aproape șoptit, rostind de multe ori *„dla, dla, dla..."* Împingînd apoi o coloană de aer puternică și bine susținută de centura abdominală, se va rosti cu voce tare (parcă din fugă): *d RRRRa.*

Pentru a reuși pronunțarea lui *R*, e necesar:

1) coloana de aer puternică să fie împinsă cu energie cît mai în față;

2) articularea lui *R* făcută din fugă să fie totuși prelungită cît mai mult, sprijinindu-se pe a final — *dla, dla, dla, dla... d RRRRRa.*

Acest *R* rulat nu va reuși de la început, dar, perseverînd, atît în exercițiile de gimnastică linguală, cît și în cele de tril mut, pe consoanele ajutătoare *DTLN*, se ajunge *sigur* la rostirea lor corectă (fig. 47) și nu incorectă (fig. 48).

De asemenea, dacă nu se reușește rostirea lui *R* rulat de la început, se încearcă cu toate vocalele, adică ori *dle, dle, dle...* ori *dli, dli, dli...* ori *dlo, dlo, dlo...* ori *dlu, dlu, dlu...* în loc de *dla, dla, dla...* și se alege care dintre aceste vocale convine mai bine pentru ajungerea emiterii unui *R* corect.

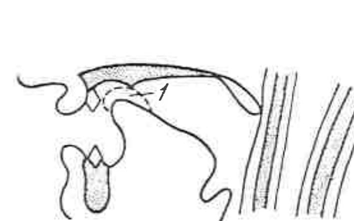


Fig. 47
Rostirea corectă
a consoanei *R* (rulat)
1. Locul unde se formează *r* rulat

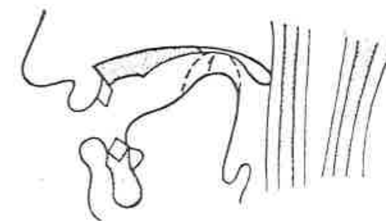


Fig. 48
Rostirea corectă
a consoanei *R* (velar)
1. Locul unde se formează *r* velar

Exercițiul VII

Acest exercițiu era recomandat de marele actor francez Talma. El se servea de două consoane ajutătoare *t* și *d*.

1) *t-d, t-d* să fie rostite alternativ, întîi rar, apoi din ce în ce mai repede și cu putere;

2) cînd vîrful limbii va căpăta astfel mai multă elasticitate, se va adăuga în exercițiu și consoana *f* (această consoană ajută la trimiterea curentului de aer atît de necesar în rostirea corectă a consoanei *R*): *ft-d, ft-d, ft-d...*

Se vor rosti apoi cu rapiditate cuvinte ca: franc, frec, frîu, fruct, fript, fragă, franj, frînă etc.

Exercițiul VIII

Pentru a ajunge la o corectă rostire a consoanei *R* se cere în primul rînd elasticitatea și mobilitatea limbii. Se poate încerca (bineînțeles *după* exercițiile de gimnastică linguală) să se treacă la următorul exercițiu, în care se utilizează consoanele ajutătoare *j* și *z*. Fiindcă în aceste consoane apexul limbii vibrează ușor, se caută abordarea lui *R* de la aceste sunete:

1) Se va rosti întîi jjjj-z, jjjj-z ... etc. prelungind sunetul consoanei *j* și apoi trecînd repede cu sprijinul pe *Z*, scurt.

2) Se va rosti același exercițiu, jjjj-Z, jjjj-Z și apoi *deodată, repede* se va rosti: RRaz. Se face același exercițiu trecînd pe rînd la RRez, RRiz, RRoz, RRuz.

Exercițiul IX

Cînd se ajunge la faza unei rostiri aproximativ corecte, se trece la înlocuirea în cuvinte a lui *R*, cu consoana *L*. Se va spune, de exemplu, apăsînd puternic pe *L*, în loc de:

abator	— abatol	biruință	— biluință
abecedar	— abecedal	brancardier	— blancaldiel
aberație	— abelație	cărămidă	— călămidă
articulație	— alticulație	cărăruie	— călăluie
barbar	— balbal	coridor	— colidol
bardă	— baldă	corn	— coln
barieră	— balielă	corporație	— colpolație etc.

Acest exercițiu se continuă apoi asupra unor texte citite în care vom înlocui întotdeauna pe *R* cu *L*.

De asemenea se extinde această înlocuire chiar și în vorbirea curentă, în care nu intervine ajutorul vizual al unui text scris.

Acest exercițiu dă rezultate rapide, dar numai după ce în prealabil s-a început lucrul de corectare prin exercițiile de gimnastică linguală și exercițiul de tril mut pe consoanele ajutătoare *d t l n*.

Prin studiu se poate ajunge sigur la rostirea corectă (rulată) a consoanei *R*, dar numai cu condiția repetării zilnice a exercițiilor adecuate.

R velar, graseiat, cere mult suflu, zgîrie uvula, vălul palatului și gîtul și predispune la faringite, mai ales pe cîntăreți. Chiar și în Franța, unde acum *R* velar e considerat just din punct de vedere fonetic, se găsesc oameni de cultură care sînt împotriva acestui *R* ce nu datează, după specificarea din dicționarul general al limbii franceze Hatzfeld și A. Darmstet, decît din secolul XVII, în urma unei mode din nordul Franței. În „Burghezul Gentilom" Molière dă soluția, foarte documentată din punct de vedere fonetic, a pronunțării lui *R* rulat, socotit ca o caracteristică a unei rostiri cultivate și frumoase:

„*R*-ul se pronunță ducînd vîrful limbii pînă în partea de sus a palatului în așa fel ca, fiind atins de aerul care iese cu putere, vîrful cedează și revine în același loc, făcînd un fel de tremurătură: *R.Ra*" ... (Actul II, scena 6).

Exerciții pentru întărirea unui **R** *corect, dar slab pronunțat*

Exercițiul I

Se imită timp de cîteva secunde sunetul unei tobe, al unei sonerii, sau al unui automobil în mers *trr...*, apoi se va rosti scurt și puternic *R*. Se pot asocia acestei imitații mișcările corespunzătoare de bătaie de tobă, sau apăsatul cu degetul pe o sonerie, sau mișcările unui volan de mașină. Aceste mișcări sînt un mijloc sigur de a ajuta ca, din punct de vedere funcțional, mișcările tuturor organelor aparatului fonator să fie mai precise.

Exercițiul II

Se va rosti de cîteva ori la rînd, întîi rar și pe urmă mai repede, dar în amîndouă cazurile foarte clar, condiție obligatorie pentru eficacitatea exercițiului:

Lera — lere — leri — lero — leru
Nera — nere — neri — nero — neru
Dera — dere — deri — dero — deru
Tera — tere — teri — tero — teru

Se va căuta să se ajungă ca tot acest exercițiu să fie spus pe o singură expirație.

Acest mijloc va ajuta la dozarea respirației în rostirea unei propoziții sau fraze în componența cărora consoana *R* este foarte des întîlnită.

Exercițiul III

În acest exercițiu se combină toate consoanele cu consoana *R* urmată de vocale, pentru a asigura rostirea corectă a lui *R* în orice combinație ar putea fi găsită în vorbirea de toate zilele sau în cea scenică.

Bra — bre — bri — bro — bru — bră — brî
Cra — cre — cri — cro — cru — cră — crî

Dra	— dre	— dri	— dro	— dru	— dră	— drî
Fra	— fre	— fri	— fro	— fru	— fră	— frî
Gra	— gre	— gri	— gro	— gru	— gră	— grî
Jra	— jre	— jri	— jro	— jru	— jră	— jrî
Lra	— lre	— lri	— lro	— lru	— lră	— lrî
Mra	— mre	— mri	— mro	— mru	— mră	— mrî
Nra	— nre	— nri	— nro	— nru	— nră	— nrî
Pra	— pre	— pri	— pro	— pru	— pră	— prî
Sra	— sre	— sri	— sro	— sru	— sră	— srî
Șra	— șre	— șri	— șro	— șru	— șră	— șrî
Tra	— tre	— tri	— tro	— tru	— tră	— trî
Țra	— țre	— țri	— țro	— țru	— ță	— țrî
Vra	— vre	— vri	— vro	— vru	— vră	— vrî
Xra	— xre	— xri	— xro	— xru	— xră	— xrî

Pentru ca acest exercițiu să-și mărească eficacitatea, el trebuie spus în diferite ritmuri, adică accentul să cadă ori pe primul *Bra* și pe ultimul, ori din două în două, ori din trei în trei grupe de combinații de consoane cu *R* și vocale.

De exemplu:

Brá — bre — bri — bro — bru — bră — brî́ sau:
Bra — bré — bri — bró — bru — brắ — brî́ sau:
Bra — bre — brí — bro — bru — brắ — brî́ — etc.

De asemenea, exercițiul se poate spune începînd cu vocalele.

De exemplu:

Abr — ebr — ibr — obr — ubr — ăbr — îbr
Acr — ecr — icr — ocr — ucr — ăcr — îcr
Adr — edr — idr — odr — udr — ădr — îdr etc...

Consoana *R* necesitînd un consum mare de aer, se rostește mai ușor la începutul cuvintelor și mai greu în finalul lor, cînd aerul e deja consumat pe celelalte foneme componente. Făcînd exercițiul în acest mod, se va ușura dificultatea pronunțării lui *R* final.

Exercițiul IV

Se va spune de multe ori, întîi rar și pe urmă din ce în ce mai repede, dar și într-un caz și în altul foarte clar și răspicat:

Bla — brul bla — brul bla — brul...
Ble — brul ble — brul ble — brul ...
Bli — brul bli — brul bli — brul ...

Blo — brul blo — brul blo — brul ...
Blu — brul blu — brul blu — brul ...
Blă — brul blă — brul blă — brul ...
Blî — brul blî — brul blî — brul ...

Exercițiul V

Se va rosti într-o singură respirație, foarte clar și repede, dar nu precipitat, următoarele cuvinte:

fraged
fragil
fragment
fratricid
frazeologie
frecvent
frescă
frigider
frînghier
frontispiciu
frustră

Exercițiul VI

Se va repeta de cît mai multe ori cu putință, dar clar și răspicat cuvintele:
„grîu ars, orz ars, praz drept" sau
„hribi fierți, hribi fripți"
Pentru reușita acestui exercițiu dificil, e bine să se înceapă prin a fi spus întîi șoptit. După ce s-a căpătat o oarecare obișnuință în rostirea lui, să se spună cu voce mică și, cînd s-a căpătat o siguranță absolută, să fie rostit repede și tare.

Exerciții pentru rostirea corectă a consoanelor africate

č — ğ

După cum s-a arătat în capitolul precedent, aceste africate se compun din două consoane: una ocluzivă și alta constrictivă, avînd, în rostire, durata de timp a unei singure consoane *č* este egal cu *t* + *ș* iar *ğ* este egal cu *d* + *j*. Aceste consoane sînt întotdeauna urmate de vocalele *e* sau *i*, dînd sunetele ce se scriu *ce*, *ci* și *ge*, *gi*.

Toate aceste vocale și consoane se rostesc fără rotunjirea buzelor, ba mai mult, pentru justa formare a vocalelor *e* și *i* buzele trebuie să aibă comisurile puternic ridicate, ca în surîs (fig. 49).

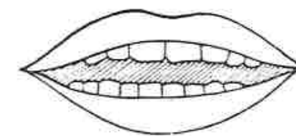


Fig. 49
Rostirea corectă a lui *č*, *ğ*



Fig. 50
Rostirea incorectă (palatalizată) a lui *č*, *ğ*

Greșeala în rostirea acestor africate constă în înaintarea buzelor ca pentru vocalele *o* și *u* în momentul emiterii lor (fig. 50). Din cauza acestei rotunjiri a buzelor limba este eliberată și scapă spre partea anterioară a canalului vorbitor.

Fiind prea lungă pentru formarea consoanelor *t—ș* și *d—j*, limba se lipește de palat și dă astfel emisiunii acestor consoane un timbru incorect, care în vorbirea obișnuită are denumirea de „cepeleagă", iar în fonetică de „palatalizare".

Înaintarea buzelor provine dintr-o comoditate a acestor „cepelegi" care evită rostirea celor două consoane consecutive și forța lor de explozie. Comisurile gurii fiind leneșe și neopunîndu-se acestei explozii, eliberează buzele, care iau astfel forma mai comodă a lui *o* sau *u*, adică se rotunjesc.

Defectul acesta de vorbire are două aspecte, amîndouă tot atît de grave pentru orice „cepeleag" dar mai ales pentru un actor, care e privit și ascultat de public.

Primul aspect este de ordin sonor și al doilea de ordin vizual. Din punct de vedere sonor, acest fel de rostire dă vorbirii o lipsă de seriozitate. Orice replică transmisă cu o astfel de rostire pierde din valoare și distrage atenția auditoriului.

Din punct de vedere vizual, buzele înaintînd și limba, cîteodată, scăpînd printre dinți, dezavantajează chiar și figurile cu cele mai armonioase trăsături. Uneori, din cauza nesusținerii comisurilor și înaintării buzelor, se observă în timpul vorbirii o lipsă de reținere a salivei, care apărînd astfel pe buze și la colțurile gurii, mărește aspectul neplăcut din punct de vedere vizual. În film, mai ales în prim planuri, acest defect de vorbire e cu desăvîrșire disgrațios.

În exercițiile de corectare a acestui defect se va urmări cu *strictețe* menținerea continuă a comisurilor buzelor în forma rostirii vocalelor *e* și *i*, adică colțurile gurii să fie ridicate ca pentru un surîs. Pentru o mai bună înțelegere a scopului acestui exercițiu se precizează că, din cauza interdependenței mușchilor orbiculari ai gurii și cei ai limbii, atunci cînd menținem comisurile buzelor ridicate, limba nu poate înainta. În acest mod ea va fi reținută, nu se va mai lungi lipindu-se de palat; nu se va mai emite sunetul neplăcut al acestui defect, iar apexul își va căpăta spațiul necesar mișcărilor corecte pentru rostirea acestor consoane. Exercițiile astfel făcute vor rezolva mecanic o rostire corectă a lui *č*, *ğ*, iar singura grijă pe care trebuie să o aibă acel ce exersează este să-și mențină în sus comisurile buzelor.

Exercițiul I

Se va rosti trăgînd puternic comisurile buzelor în sus:

ce — a	ce — u
ce — e	ce — ă
ce — i	ce — î
ce — o	

În același fel se fac și exercițiile pentru *ci*, *ge*, *gi*.

În exercițiile combinate cu *o* și *u*, se va avea în mod deosebit grijă să se treacă de la forma „în surîs" a rostirii lui *ce*, la cea rotunjită a lui *o* și *u* și invers. Nu se va rosti grupul *ce* decît după ce se vor pregăti comisurile gurii pentru *e*. Să nu se anticipeze forma rotunjirii buzelor lui *o* și *u* și nici să nu se păstreze atunci cînd se trece de la *o* sau *u* la *ce*.

În general, în timpul exercițiilor, e necesară o deosebită grijă pentru ca atunci cînd se rostește grupul *ce* să se deschidă brusc maxilarul inferior, silind astfel limba să nu-și lipească partea dorsală de palatul tare.

În exercițiile cu *ă* și *î* se va da toată atenția la pronunțarea corectă a acestor vocale pe mijlocul limbii, nu în fundul gîtului. Chiar și așa, aceste foneme nu au un aspect sonor prea plăcut; trebuie evitat, deci, să fie subliniată această caracteristică printr-o rostire înfundată.

Se va trece apoi la rostirea unită a lui *ce* cu vocala următoare:

cea
cee
cei
ceo
ceu atenție la trecerea de la *o* și *u* la *ce*!
ceă
ceî

Exercițiul II

Se va rosti întîi separat vocala de grupul *ce*, apoi unit:

a — ce	ace
e — ce	ece
i — ce	ice
o — ce	oce
u — ce	uce
ă — ce	ăce
î — ce	îce

Exercițiul III

În acest exercițiu se va trece cu atenție de la forma vocalelor la aceea a grupului *ce* și din nou la vocale:

a — ce — a	acea	u — ce — u	uceu
e — ce — e	ecee	ă — ce — ă	ăceă
i — ce — i	icei	î — ce — î	îceî
o — ce — o	oceo		

Exercițiul IV

Aceeași recomandare ca la exercițiul III.

ce — a — ce	ceace	ce — u — ce	ceuce
ce — e — ce	ceece	ce — ă — ce	ceăce
ce — i — ce	ceice	ce — î — ce	ceîce
ce — o — ce	ceoce		

Exercițiul V

După ce se va ajunge la rostirea corectă a lui *č*, *ğ*, africatele se vor rosti urmate și precedate de consoane, respectînd două indicații:

— comisurile gurii vor fi ridicate în sus și puternic susținute;

— după rostirea lor se va deschide brusc gura pentru a împiedica dosul limbii să se lipească de palat.

1)	2)	3)	4)
ce — b	ceb	b — ce	bce
ce — c	cec	c — ce	cce
ce — d	ced	d — ce	dce
ce — f	cef	f — ce	fce
ce — g	ceg	g — ce	gce
ce — h	ceh	h — ce	hce
ce — j	cej	j — ce	jce
ce — l	cel	l — ce	lce
ce — m	cem	m — ce	mce
ce — n	cen	n — ce	nce
ce — p	cep	p — ce	pce
ce — r	cer	r — ce	rce
ce — s	ces	s — ce	sce
ce — ș	ceș	ș — ce	șce
ce — t	cet	t — ce	tce
ce — ț	ceț	ț — ce	țce
ce — v	cev	v — ce	vce
ce — x	cex	x — ce	xce

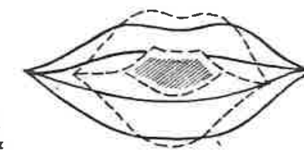


Fig. 51
Trecerea de la *o* și *u* la *ğ* și *č*

Deși nu există toate aceste combinații de consoane cu **č** și **ğ** în limba română, totuși ele constituie o bună gimnastică fonatorie care ajută la obținerea rezultatelor urmărite.

Exercițiul VI

Fiindcă rostirea lui **č** și **ğ** în combinație cu *o* și *u* e cea mai dificilă (fig. 51), se dau mai jos o serie de cuvinte care cuprind toate combinațiile dintre aceste africate și vocala *o*:

1) **o-ce** — *to***ce***sc*, *bo***ce***sc*, **o***cea***n**, *co***cea***n*, *vo***ce**, *preco***ce**, *bo***ce***t*, *atro***ce**.
2) **o-ci** — **oci***nă*, **poci***t*, *coci***nă**, *mocirlă*, *fo***ci**, **roci**, *co***ci**, **boci***t*, **toci***t*, *desghi***oci**.
3) **ce-o** — **ce o***roare*, **ce o***m*, **ce-o***m*, **ce o***aste*, **ce o***chi*, **ce o***aie*, **ce o***bidă*, **ce**, **o***travă*.
4) **ci-o** — **cio***ban*, **cio***rnă*, **cio***rap*, **cio***can*, **cio***lan*, **cio***rtan*, **cio***svîrtă*, **cio***ară* **cio***b*.
5) **o-ge** — *do***ge**, *ho***ge**, *ho***ge***ag*, **o gea***nă*, **o gea***ntă*, **o gea***mandură*, **o gea***mie*, *co***gea***mite*.
6) **o-gi** — **ogi***vă*, *do***gi***t*, *hodoro***gi***t*, **rogi**, *to***gi**, *do***gi**, *vo***gi**, *go***gi***t*.
7) **ge-o** — **Geo***rge*, **geo***logie*, **geo***tipie*, **geo***grafie*, **geo***metrie*, **geo***id*, **geo***rgian*, **geo***sferă*, **geo***tehnică*, **geo***tropism*.
8) **gi-o** — **Gio***conda*, **Gio***rdano*, *re***gio***nal*, *reli***gio***s*, *prodi***gio***s*, *conta***gio***s*.

Se vor rosti clar aceste cuvinte observînd toare regulile amintite pînă acum pentru rostirea corectă a lui **č** și **ğ**.

Exercițiul VII

Acest exercițiu ca și exercițiul Nr. VI urmărește corecta rostire a cuvintelor în care **č** și **ğ** e combinat cu vocala *u*.

1) **u-ce** — **uce***nic*, *mu***ce***d*, *Bu***ce***gi*, *nu***ce***t*, *lăptu***ce**, *du***ce**, *du***ce***am*, *su***cea***lă*.
2) **u-ci** — **uci***gaș*, **tuci***uriu*, **tuci**, *du***ci**, **nuci**, *lăptu***ci**, *ulu***ci**, *lu***ci***e*, *lu***ci***i*, *cu***ci**, *su***ci***t*.
3) **ce-u** — *li***ceu**, *ceta***ceu**, **ceu***că*, *pana***ceu**.
4) **ci-u** — **ciu***mă*, **ciu***băr*, **ciu***pit*, **ciu***percă*, **ciu***dat*, **ciu***ntit*, **ciu***lit*, **ciu***tură*, **ciu***r*, **ciu***cure*, **ciu***gulit*, *coș***ciu***g*.
5) **u-ge** — **u***ger*, *bu***ge***t*, *mu***ge***t*, *cu***ge***t*, *su***gé***l*, *fu***ge**, *su***ge**.
6) **u-gi** — *fu***gi***t*, *ru***gi***nit*, *su***gi**, *mu***gi***t*, *meșteșu***gi***t*, *ru***gi**.

7) **ge-u** — *apo***geu**, *peri***geu**.
8) **gi-u** — **giu**/**giu**, **giu***vaer*, **Giurgiu**, *ma***giun**, *su***giuc**, **giu***beică*.

Și pentru acest exercițiu se cere o deosebită atenție la trecerea de la **č** și **ğ** la vocala *u*. **č** și **ğ** nu se vor rosti decît atunci cînd comisurile gurii vor fi ridicate ca pentru vocalele *e* și *i*.

Exercițiul VIII

Pentru studiu, se descompun în acest exercițiu sunetele **ce, ci, ge, gi** în componentele lor, pentru însușirea tuturor pozițiilor prin care trebuie să treacă mișcarea limbii în formarea lor. Este o metodă similară cu acea pe care o întrebuințează cu răbdare, orice pianist sau violonist, cînd are de studiat un pasaj greu. El cîntă rar și cu atenție, notă de notă, avînd grijă ca digitația să fie exactă.

Se va citi cu glas tare și răspicat această propoziție, înlocuind sunetul *č* cu prima lui componentă *t*. *Č* = *t* + *ș*, deci se va înlocui orice *č* întîi cu *t*, insistînd puternic pe *t*; în urmă se va înlocui cu a doua componentă *ș*, rostită de asemenea foarte puternic: „cine cere 555 de ciuperci ciuruite" se va rosti:

1) **t***ine* **t***ere* **t***in***t***i* *sute* **t***inzeti* și **t***in***t***i* de **t***iuper***t***i* **t***iuruite?*

2) **ș***ine* **ș***ere* **ș***in***ș***i* *sute* **ș***inze***ș***i* și **ș***in***ș***i* de **ș***iuper***ș***i* **ș***iuruite?*

Se trece apoi la rostirea ambelor componente în ordinea formării lor, marcîndu-le puternic și răspicat.

3) **tș***ine* **tș***ere* **tș***in***tș***i* *sute* **tș***inze***tș***i* *și* **tș***in***tș***i* de **tș***iuper***tș***i* **tș***iuruite?*

După ce se vor face aceste trei exerciții de mai multe ori, se va rosti corect acest text întîi rar, apoi din ce în ce mai repede, dar foarte clar și răspicat, susținînd bine comisurile gurii și nelăsîndu-le să se relaxeze nici o clipă și bineînțeles, avînd grijă de trecerea de la *ci* la *u*.

Exercițiul IX

Se face același lucru ca în exercițiul precedent, însă cum *ğ* = *d* + *j*, vom înlocui **ğ** întîi cu *d*, apoi cu *j* și în urmă cu *dj*, păstrînd aceeași grijă în rostire.

„fugi, fugi, gingașul giuvaer meșteșugit al dogelui a ruginit!"
1) fu**di**, fu**di**, **di**nga**ș**ul **di**uvaer meșteșu**di**t al do**de**lui a ru**di**nit;
2) fu**ji**, fu**ji**, **ji**ngașul **ji**uvaer meșteșu**ji**t al do**je**lui a ru**ji**nit;
3) fu**dji**, fu**dji**, **dji**ngașul **dji**uvaer meșteșujit al do**dje**lui a ru**dji**nit.

Reluarea în tempouri variate a rostirii corecte a textului, avînd grija comisurilor buzelor și a trecerilor de la *ŭ* la *ğ*.

Rostirea lui **č** și **ğ** nu e ușoară. De aceea observăm în limba română, după regiuni, rostiri variate ale acestor consoane. În Moldova *ci* și *ce* se transformă în *și* și *șe;* se pronunță *șinși* în loc de cinci, *șiuperși* în loc de ciuperci ș.a.m.d.

În Ardeal, în unele regiuni, se spune *jam* în loc de geam și *jinere* în loc de ginere. Din comoditate, în ambele cazuri, din cele două consoane, dispare ocluziva, respectiv *t* și *d* și rămîne numai constrictiva *ș* și *j*. În Dobrogea și Muntenia *č* și *ğ* se palatalizează dînd rostirea „cepeleagă". De asemenea, copiii mici spun cîte odată „tinti" în loc de cinci, „tine" în loc de cine etc. suprimînd constrictiva *ș* și articulînd numai ocluziva *t*. O vorbire corectă, însă, trebuie să învingă aceste dificultăți și să ajungă la o articulare precisă și clară.

Exerciții pentru rostirea corectă a conjuncției **și**

Rostirea greșită a africatelor *č* și *ğ*, provocată de palatalizarea acestor consoane, se răsfrînge și asupra altor sunete și în special la pronunțarea lui *Ș* din conjuncția *și*. Aici se întîmplă același proces ca și la *č* și *ğ*. Comisurile buzelor în loc să susțină pronunțarea vocalei *i*, ridicîndu-se în sus, înaintează, eliberînd limba care, devenind prea lungă, își lipește partea dorsală de palat, producînd sunetul neplăcut al „cepelegelii".

Cum această conjuncție, în economia propozițiilor și frazelor, în limba română este foarte des întîlnită, rostirea ei greșită împrăștie un văl de fîșîială și o nuanță de vulgaritate chiar asupra unei vorbiri fără alt defect de rostire decît acest *și* palatalizat.

Exercițiile ce urmează se vor face numai cu colțurile gurii ridicate și puternic susținute în sus, ca și pentru corectarea africatelor *č* și *ğ*.

Exercițiul I

Se va rosti, trăgînd puternic comisurile buzelor în sus, întîi conjuncția *și*, separat de vocală, iar apoi împreună cu vocala:

și-a		șia
și-e		șie
și-i		șii
și-o	Atenție la trecerea	șio
și-u	de la *și* la *o* și *u*!	șiu
și-ă		șiă
și-î		șiî

Exercițiul II

Se va rosti întîi separat vocala de conjuncția *și*, apoi unit:

a-și		ași
e-și	Atenție la trecerea de	eși
i-și	la *o* la *și* și de la *u*	iși
o-și	la *și*!	oși
u-și		uși
ă-și		ăși
î-și		își

Exercițiul III

În acest exercițiu se va trece de la forma vocalelor la aceea a conjuncției *și* și invers.

a-și-a	Atenție la trecerea de la *o* și *u* la conjuncția *și*, apoi, din nou la *o* și *u*.	așia
e-și-e		eșie
i-și-i		ișii
o-și-o		oșio
u-și-u		ușiu
ă-și-ă		ășiă
î-și-î		îșiî

Exercițiul IV

Aceeași recomandare ca la exercițiul III.

și-a-și	Atenție la trecerea de la *și* la vocale și înapoi la *și*!	șiași
și-e-și		șieși
și-i-și		șiiși
și-u-și		șiuși
și-o-și		șioși
și-ă-și		șiăși
și-î-și		șiîși

Exercițiul V

În acest exercițiu se va studia posibilitatea rostirii conjuncției *și*, în combinație cu orice consoană cu care ar începe cuvîntul ce-i urmează.

și-b	șib	și-n	șin
și-c	șic	și-p	șip
și-d	șid	și-r	șir
și-f	șif	și-s	șis
și-g	șig	și-ș	șiș
și-h	șih	și-t	șit
și-j	șij	și-ț	șiț
și-l	șil	și-v	șiv
și-m	șim	și-x	șix

Exercițiul VI

În cele șapte versuri ce urmează, care încep, toate, cu conjuncția *și*, se va avea grijă să nu se pornească rostirea fiecărui vers decît după ce comisurile gurii vor fi puternic susținute în sus. Se va face acest exercițiu întîi rar și răspicat, apoi din ce în ce mai repede, păstrînd aceeași precizie în articulare.

Și de drag te-aș semăna,
Și cu drag te-aș secera,
Și te-aș face stog în prag,
Și te-aș îmblăti cu drag.
Și te-aș cerne prin sprîncene,
Și te-aș frămînta-n inele,
Și te-aș da inimii mele.

(Jarnik-Bîrseanu—
Doine și strigături din Ardeal —
Ed. Acad. Rom. 1881)

Aceste versuri conțin, la fiecare rînd, în afară de conjuncția *și* de la începutul lor, un alt *ș* în cuvintele „*te-aș*" ce se repetă cu regularitate, dînd prilejul unui exercițiu mai complet cu această consoană.

Exerciții pentru corectarea palatalizării lui ș și j și în cadrul altor cuvinte

Palatalizarea consoanelor *ș* și *j* se extinde și în pronunțarea altor cuvinte. În acest caz ele sînt întotdeauna urmate de un *i* cu un grad de închidere mai mare ca un *i* obișnuit, formînd aproape o constricție între dosul limbii și palat, adică de semivocala iot (*i*). Aceasta face, de exemplu, ca în loc de *așa* să se rostească „*așia*", în loc de *șase* — „*șiase*", în loc de *jurnal*—„*jiurnal*", în loc de *jale*—„*jiale*" etc. Acest defect face vorbirea extrem de vulgară și denotă lipsă de cultură. Pentru a-l corecta, trebuie întîi să se pronunțe *ș* și *j* nepalatalizate și apoi să se rostească la fel aceste consoane și atunci cînd sînt urmate de vocale.

Exercițiul I

Se vor rosti, prelungind sunetul, consoanele *ș* și *j* ținînd dinții strînși (fig. 52). Maxilarele fiind strînse, limba este împiedicată să-și ridice partea dorsală spre palatul tare și să-și coboare apexul la rădăcina incisivilor inferiori, adică este împiedicată să formeze vocala *i*, iar consoanele *ș* și *j* vor fi în acest mod sigur nepalatalizate.

Exercițiul II

După ce se capătă prin exercițiul I deprinderea unei juste rostiri a consoanelor *ș* și *j*, ele se vor pronunța cu maxilarele deschise normal, prelungind sunetul și avînd grijă ca la sfîrșit să nu sune *șșșș-i* și *jjjj-i*. Pentru aceasta, în momentul cînd se întrerupe emisia acestor consoane, se deschide brusc gura cu maxilarul inferior foarte coborît (fig. 53). În acest fel, limba e silită mecanic să nu se mai lipească de palat, iar consoanele *ș* și *j* vor suna corect, nepalatalizat.

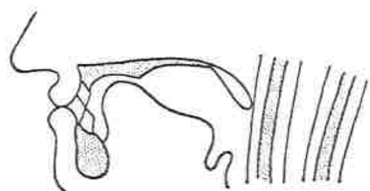


Fig. 52
Rostirea consoanei *ș* cu maxilarele complet închise

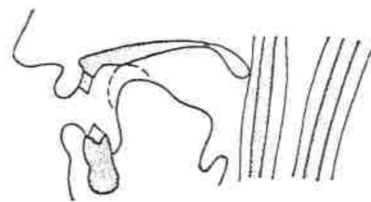


Fig. 53
Rostirea consoanei *ș* urmată de o deschidere bruscă a maxilarului împiedicînd palatalizarea

Exercițiul III

Se vor rosti întîi aceste consoane separat de vocale, apoi unite:

ș-a	șa	
ș-e	șe	
ș-i	și	
ș-o	șo	Atenție să nu se rotunjească buzele
ș-u	șu	decît pe emiterea vocalelor.
ș-ă	șă	
ș-î	șî	

La rostirea fiecărei vocale se va coborî brusc maxilarul inferior ca în exercițiul II.

Se va proceda la fel pentru:

j-a		ja
j-e		je
j-i	Atenție la trecerea de la *j*	ji
j-o	la *o* și de la *j* la *u*!	jo
j-u		ju
j-ă		jă
j-î		jî

Exercițiul IV

Se va păstra aceeași metodă și pentru rostirea consoanelor *ș* și *j* în cadrul cuvintelor ce urmează:

1)	șablon	ședință	șiac	șoarece	șubă
	șalter	șerb	șicană	șobolan	șuberd
	șampanie	șerpi	șifon	șoc	șui

	șantaj	șervet	șină	șofran	șuieră
	șapcă	șeic	șindrilă	șomaj	șurub
	șapte	șeptel	șipot	șomer	șut
	șarjă	șerbet	șir	șorț	șuvoi
	șarpe	șes	șiret	șoșon	șvab
2)	jachetă	jeg	jiganie	jocheu	jubileu
	jad	jelanie	jigărit	joben	jucărie
	jaf	jeratic	jignit	joi	jude
	jalbă	jerseu	jigodie	joncțiune	județ
	jambon	jertfă	jilav	jonglerie	judiciar
	jandarm	jefuiesc	jimblă	jos	jumătate
	jar	jeleu	jinduit	jovial	jurnal
	jargon	jecmănit	jir	jocuri	junglei

Se vor rosti aceste cuvinte întîi cu dinții strînși, apoi cu maxilarele normal deschise și avînd grijă ca după consoanele *ș* și *j*, atunci cînd se rostește vocala următoare, să se deschidă brusc maxilarele.

Exerciții pentru rostirea corectă a vocalelor **ü** *și* **ö**

Deși aceste vocale nu există în limba română, totuși, foarte adesea, în numele proprii sau denumirea unor localități străine, ele trebuie rostite. Rostirea lor greșită pe scenă dăunează atît textului, cît și bunei interpretări.

În rostirea vocalei **ü**, după cum s-a arătat, limba are poziția lui *i*, iar buzele rotunjirea lui *u*. În pronunțarea greșită a lui **ü** în loc ca buzele și limba să formeze concomitent pe *i* și *u* se formează întîi vocala *i* și pe urmă vocala *u* și astfel se aude în loc de **ü**-*iu*; la fel pentru vocala **ö**, pentru rostirea căreia limba are poziția lui *e*, iar buzele rotunjirea lui *o*. În pronunțarea greșită se formează întîi vocala *e* și pe urmă *o* și se aude în loc de **ö**—*eo*.

Pentru corectarea acestei greșite pronunții se vor face următoarele exerciții:

Exercițiul I

Pentru corectarea rostirii vocalei **ü** se emite un sunet prelungit pe vocala *i*. În timpul acesta se vor mișca buzele încet, fără a deplasa apexul de la rădăcina incisivilor inferiori, pe forma rotunjită a lui *u* (fig. 54). Se va căpăta astfel

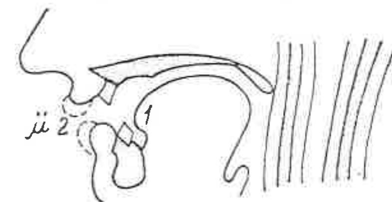


Fig. 54
Formarea vocalei *ü*

1. apexul la alveolele incisivilor inferiori pentru formarea vocalei *i*;
2. buzele rotunjite ca pentru vocala *u*

sunetul fonemului **ü**, care se repetă apăsat, de cîteva ori, pentru a se întipări bine poziția justă a limbii și buzelor.

Se va repeta exercițiul pînă se va putea rosti cu ușurință această vocală.

Exercițiul II

Pentru rostirea ei corectă în cadrul cuvintelor, nu numai singură, se va exersa această vocală în combinație cu toate consoanele, întîi separat și apoi unindu-le ca în articulația normală.

a)	b)	c)	d)
ü-b	üb	b-ü	bü
ü-c	üc	c-ü	cü
ü-d	üd	d-ü	dü
ü-f	üf	f-ü	fü
ü-g	üg	g-ü	gü
ü-h	üh	h-ü	hü
ü-j	üj	j-ü	jü
ü-l	ül	l-ü	lü
ü-m	üm	m-ü	mü
ü-n	ün	n-ü	nü
ü-p	üp	p-ü	pü
ü-r	ür	r-ü	rü
ü-s	üs	s-ü	sü
ü-ș	üș	ș-ü	șü
ü-t	üt	t-ü	tü
ü-ț	üț	ț-ü	țü
ü-v	üv	v-ü	vü
ü-x	üx	x-ü	xü

Exercițiul III

Pentru corectarea rostirii vocalei *ö* se va urma același procedeu ca la exercițiul I.

Se va emite un sunet pe vocala *e* apoi, fără a se deplasa apexul, buzele vor lua forma rotunjită a vocalei *o* (fig. 55).

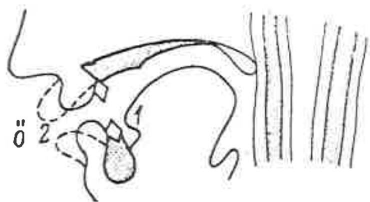


Fig. 55
Formarea vocalei *ö*.
1. apexul la alveolele incisivilor inferiori pentru formarea vocalei *e*; 2. buzele rotunjite ca pentru vocala *o*

Căpătînd sunetul corect a lui *ö*, el va fi repetat apăsat de cîteva ori. O dată bine însușită corecta rostire a lui *ö* se va trece la exercițiul combinării lui cu toate consoanele.

a)	b)	c)	d)
ö-b	öb	b-ö	bö
ö-c	öc	c-ö	cö
ö-d	öd	d-ö	dö
ö-f	öf	f-ö	fö
ö-g	ög	g-ö	gö
ö-h	öh	h-ö	hö
ö-j	öj	j-ö	jö
ö-l	öl	l-ö	lö
ö-m	öm	m-ö	mö
ö-n	ön	n-ö	nö
ö-p	öp	p-ö	pö
ö-r	ör	r-ö	rö
ö-s	ös	s-ö	sö
ö-ș	öș	ș-ö	șö
ö-t	öt	t-ö	tö
ö-ț	öț	ț-ö	țö
ö-v	öv	v-ö	vö
ö-x	öx	x-ö	xö

Exerciții pentru corectarea impreciziei și moliciunii în articulare

În unele cazuri, o vorbire poate fi corectă din punct de vedere al rostirii fiecărui fonem în parte, dar, în totalitatea ei, e greu de înțeles. Unele vocale și consoane abia se aud, altele sînt aproape omise, în special în finalul cuvintelor. O astfel de vorbire e greu de urmărit și obosește repede pe ascultător. În cazul unui organism normal și fără motive de ordin psihic, acest defect în vorbire provine din:

1. o respirație mică, nestudiată și necondusă conștient;
2. o comoditate, sau chiar lene, în mișcările limbii în articulare;
3. maxilare crispate, insuficient deschise („dinții strînși").

În toate aceste cazuri se recomandă exercițiul ce urmează, asemănător cu al vestitului orator Demostene și recomandat în manualele de specialitate („La réeducation de la voix parlée") și apreciat ca „un mijloc simplu, natural și logic, care dă rezultate excepționale".

Exercițiul I

Se va așeza transversal un creion subțire între maxilare, în așa fel încît comisurile buzelor să fie libere să se miște corect în timpul rostirii cuvintelor (fig. 56).

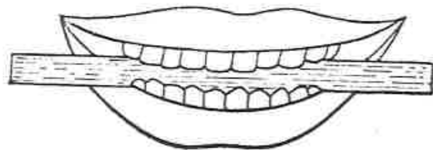


Fig. 56
Exerciții pentru corectarea impreciziei și moliciunii în articulare

Locul unde se va așeza creionul depinde de forma gurii și a maxilarelor, dar, în general, el trebuie așezat fie în spatele caninilor, fie imediat în fața lor; în orice caz să nu împiedice mișcarea comisurilor gurii. Deși obstacolul creat de creion împiedică articularea cuvintelor, esențialul în acest exercițiu este să se rostească fiecare fonem cît se poate de corect.

Se va rosti, cu creionul în gură de 2—3 ori, rar și foarte clar, un vers sau un proverb sau alt text de maximum 10—12 cuvinte, *nu mai mult*. Un text prea lung duce la o durere în articulația maxilarelor, ceea ce întîrzie eficacitatea exercițiului.

Exercițiul II

După rostirea textului de 2—3 ori, cu creionul, se va rosti același text de 1—2 ori fără creion, dar cu aceeași intensitate și efort și la fel de rar ca atunci cînd era creionul în gură. Se spune apoi textul cursiv. Ușurința și siguranța cu care se spune *acum* același text, arată eficacitatea acestui exercițiu.

Prin acest exercițiu se urmăresc trei obiective:

1) prin plasarea creionului între dinți, maxilarele sînt aduse la o deschidere corectă, iar vorbirea cu „dinții strînși" care împiedică articularea normală, va fi mecanic înlăturată;

2) obstacolul transversal, creionul, mărește tonusul muscular al mișcărilor de articulare, ceea ce obligă la o gimnastică fonatorie puternică pe textul studiat. După această gimnastică, cînd se reia textul, fără creion, articularea se face cu o deplină ușurință;

3) locul unde este plasat creionul este tocmai acela unde trebuie să bată coloana sonoră, pentru a căpăta o justă poză de voce. În timpul gimnasticii articulatorii cu creionul, organismul face tot efortul să înlăture această piedică nenaturală, intensitatea suflului se mărește și în același timp coloana de aer se îndreaptă puternic spre creion spre a-l expulza. Este tocmai exercițiul indicat pentru a plasa coloana de aer în locul cel mai avantajos din punct de vedere acustic, de unde cu minimum de efort vocea va avea maximum de randament.

Acest exercițiu dă rezultate nu numai pentru cei cu o articulare neclară, dar și pentru cei cu o voce mică, cu un *r* slab rulat, pentru acei care precipită sau „mănîncă" finalul cuvintelor, sau pentru acei cu o emisie vulgară.

De asemenea, cu puțin timp înainte de recitarea versurilor, dacă actorul își trece tot textul, vers cu vers, prin acest exercițiu, aceasta îi va da o siguranță uimitoare în articulare, iar vocea îi va suna puternic și caldă.

Exercițiul III

S-a arătat că, în articularea corectă a cuvintelor, comisurile buzelor au un rol foarte important. Se recomandă, deci, o gimnastică a acestor comisuri care, căpătînd astfel forță și elasticitate, vor ajuta la o rostire clară și precisă.

Se va rosti șoptit sau tare de 10—12 ori în șir, mișcînd energic comisurile buzelor:

x-u, x-u, x-u, x-u etc....

în continuare se va rosti în același mod:

u-x, u-x, u-x, u-x etc.....

Cînd exercițiul se face în șoaptă, e bine să nu se șoptească frecînd coardele „din fundul gîtului", deoarece acest mod de a șopti irită coardele și poate produce răgușeală. De asemenea, pentru a nu deranja pe cei din jur, se poate face acest exercițiu, cu aceeași eficacitate, fără glas, mișcînd doar buzele puternic pe forma lui *u* și *x*.

Exerciții pentru corectarea precipitării

Analizînd cauzele defectului precipitării în vorbire, se va putea remedia mai ușor această defecțiune. În construcția unui cuvînt sînt combinate între ele o sumă de vocale și de consoane. Vocalele reprezintă sunetele muzicale, curgătoare ale cuvîntului, iar consoanele, prin ocluziile și constricțiile ce le caracterizează, sînt niște mici piedici în calea acestor sunete. Într-o vorbire corectă, vocalele au o anumită durată de timp întreruptă numai de plasarea consoanelor printre ele.

În vorbirea precipitată, prima vocală dintr-un cuvînt are, de obicei, o durată corectă; a doua este însă simțitor scurtată, a treia și mai mult, a patra aproape nu se aude, iar a cincea e cu totul eliminată.

Bineînțeles că procesul acesta de scurtare și eliminare a vocalelor variază de la cuvînt la cuvînt, mai întotdeauna însă prima vocală are durata corectă, iar celelalte sînt scurtate sau eliminate.

Acest lucru face ca prima silabă să fie rostită corect, a doua capătă o scurtare de durată, a treia abia se aude, iar cuvîntul se rostogolește și vocalele și consoanele se prăbușesc învălmășite într-o rostire inteligibilă. La această neorînduială în articulare se mai adaugă, imediat, și nervozitatea aceluia care precipită și vede că nu reușește să rostească corect ce vrea să spună și, bineînțeles, în acest caz, defectul precipitării se accentuează.

De aceea, studiul calm, autocontrolat al exercițiilor ce urmează va da în primul rînd o siguranță salutară celor ce se precipită și, la care, mai întotdeauna, cauza precipitării este o lipsă de ritmicitate, un decalaj între gîndire și vorbire.

Exercițiul I

Se va lua pentru început un text mic, de exemplu un proverb:
„Ziua bună se cunoaște de dimineață".
Se vor rosti de cîteva ori clar și apăsat numai vocalele acestui proverb, păstrîndu-le cu strictețe durata și accentul din cadrul cuvintelor respective. De asemenea, acolo unde există diftongi, vocalele se vor rosti diftongate, nu separate. Fără respectarea acestor condiții exercițiul nu poate fi eficient.

a) Se va articula, deci, de cîteva ori:

i ua ú ă e u oá e e ii eá ă

b) Se va rosti apoi rar, cu voce tare, tot textul în mod corect:

„Ziua bună se cunoaște de dimineață".

c) Se va spune apoi tot proverbul în ritm și articulare normală.
Bunele rezultate ale exercițiului se vor cunoaște curînd, obținînd o mare ușurință și cursivitate în redarea textului.
Se recomandă acest exercițiu și pentru oricine simte o dificultate în rostirea unor anumite pasagii dintr-un rol sau o poezie, sau chiar a unui singur cuvînt format dintr-o înșiruire mai dificilă de foneme. De asemenea, prin așezarea justă ca formă și durată a vocalelor din cadrul cuvintelor, acest exercițiu este foarte eficace pentru cei a căror emisie sună vulgar; studiindu-l, vor căpăta imediat o limpezire, o deosebită claritate în articulare.

Exercițiul II

Cum mai toți cei care precipită au, în general, o nervozitate mai mare, se recomandă pentru corectarea acestui defect exerciții de gimnastică respiratorie lentă. Reeducarea respiratorie este o metodă admirabilă; ea restabilește, dezvoltă, supraveghează și menține jocul fiziologic normal al aparatului respirator și fonator. Totodată, este cel mai bun mijloc de menținere a sănătății plămînului, a calității vocii și echilibrului nervos.

Exercițiul III

S-a arătat că lipsa de ritmicitate este cîteodată cauza unei vorbiri precipitate, de aceea se va folosi ritmul ca un remediu foarte bun în corectarea acestui defect.

Se vor rosti cîteva versuri în vorbire mai mult lentă, în ritmul de 2/4, 3/4, 4/4. Pentru o mai mare siguranță în ritmicitate și în același timp pentru o coordonare a vorbirii cu mișcarea, în timpul rostirii textului, se va bate tactul cu mîna sau cu piciorul. De exemplu versurile:

„De din vale de Rovine
Grăim, Doamnă, către tine.
Nu din gură, ci din carte,
Că ne ești așa departe".

(M. Eminescu — *Scrisoarea III*)

Le vom rosti în ritm de 2/4:

Dé din | vá-le, | dé Ro | ví-ne
Grắ-im | dóam-nă, | cắ-tre | tí-ne
Nú din | gú-ră, | ći din | cár-te
Cắ ne | éști a | șă de | pár-te

apoi în cel de 3/4 întîi într-o formă mai ușoară:

Dé-e-din | vá-a-le | dé-e Ro | ví-i-ne
Grắ-ă-im | dóa-am-nă | cắ-ă-tre | tí-i-ne
Nú-u-din | gú-u-ră | ći-i-din | cá-ar-te
Cắ-ă-ne | é-ești-a | șá-a-de | pá-ar-te

Apoi, într-o formă mai dificilă, dar bună pentru studiu:

Dé din va | lé de-Ro | ví-ne
Gră- | ím doam-nă | cắ-tre ti- | né
Nu din | gú-ră ci | din cár-te
Cắ ne ești | á-șa de | pár-te.

În cele din urmă vom rosti aceleași versuri, în ritmul de 4/4:

Dé din va-le | dé Ro-vi-ne
Grắ-im doam-nă | cắ-tre ti-ne |
Nú din gu-ră | ći din car-te |
Cắ ne ești a- | șá de par-te.

Se poate face același exercițiu cu mai mare eficacitate dacă se va cînta totul pe o singură notă bine susținută și într-un registru foarte comod vocii; bîlbîiții nu se bîlbîie atunci cînd cîntă, cîntecul cerînd un mult mai mare autocontrol decît vorbirea.

Exercițiul IV

În defectul precipitării, fiind vorba și de un decalaj între gîndire și vorbire, se cere ca acel ce precipită întîi să gîndească intens; să termine gîndul și apoi să rostească textul pe care face exercițiul. Cu cît gîndul e mai precis și mai puternic, cu atît inspirația respiratorie vine mai sigur de la sine. Se face o mică retenție, care va aduce cu ea puterea de autocontrol și autodominare și apoi se rostește clar:

„*Nu* **cîte** *știi, ci* **cum** *le știi*"

sau:

„*Unii vorbesc* **ce știu** *și unii* **știu** *ce vorbesc*"

sau:

„*Ce-i pasă surdului de ce vorbește* **altul**" etc.

Exerciții pentru corectarea nazalizării

Nazalizarea în emisie se produce din cauza funcționării defectuoase a vălului palatului, care în timpul emisiei fonemelor nenazale rămîne deslipit de peretele posterior al faringelui, neîmpiedicînd astfel drumul curentului de aer sonor spre cavitatea nazală (fig. 57). În acest caz, toate fonemele orale capătă un timbru nazal.

Exercițiile privesc numai pe acei care au un văl al palatului normal, iar defecțiunea este numai de natură funcțională, putînd fi remediată prin studiu.

Cazurile în care nazalizarea se datorează unei cauze organice (vălul palatului fisurat sau incomplet, sau atins de o pareză) se soluționează pe cale medicală.

Exercițiul I

Pentru a ajuta vălul palatului în funcțiunea lui, se va începe printr-un exercițiu de gimnastică prin care, silindu-l să se ridice și să se coboare, se va întări. Se emite o notă foarte înaltă, o acută, dar se emite fără voce: se simte foarte clar cum vălul palatului se ridică cu atît mai sus cu cît „nota fără glas" va fi mai acută și mai puternic susținută (fig. 58); încetînd apoi brusc emisia notei, vălul va coborî repede; se reia din nou mișcarea de ridicare, prin „cîntatul mut al acutei". Se repetă acest exercițiu de cîteva ori. Acest exercițiu fiind „fără glas" are avantajul că nu deranjează pe cei din jur și poate fi făcut oricînd.

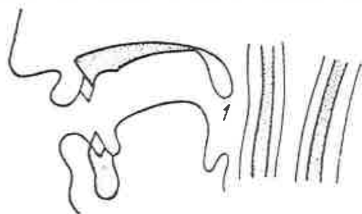


Fig. 57
Poziția vălului palatului în rostirea nazalizată:
1. vălul palatului deslipit de peretele faringelui

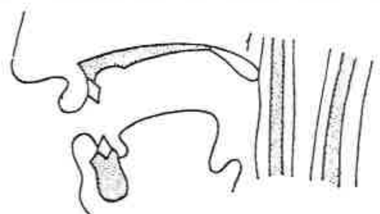


Fig. 58
Poziția vălului palatului în rostirea nenazalizată:
1. vălul palatului lipit de peretele faringelui

Exercițiul II

Exercițiul acesta este o gimnastică a mușchiului vălului palatului prin care, silindu-l să se lipească puternic de peretele posterior al faringelui, se va căpăta deprinderea de a închide drumul spre cavitatea nazală în emisiunea fonemelor orale.

— Să se strîngă buzele *cît se poate de tare* și să se lase apoi să iasă o serie de mici explozii bucale, ca exploziile lui *p* (fig. 59).

Acest exercițiu antrenează puternic vălul palatului în mișcarea sa de lipire de faringe.



Fig. 59
Exerciții pentru corectarea nazalizării

Exercițiul III

a) Se va rosti întîi vocala *A* urmată imediat de un *p* prelungit: *app* (fig. 60). Trebuie să se pronunțe *app*, închizînd brusc buzele, ca o clachetă.

Prelungirea lui *p* favorizează ridicarea îndelungată a vălului palatului. Același sistem de închidere bruscă pe consoana prelungită se va face și cu *att*, *akk*, *abb*, *add* etc.

Să se strîngă bine buzele pe *p*, *b* și să se insiste puternic pe ocluzia lui *t*, *d* și *k*, căci aceasta va antrena mai bine închiderea drumului spre cavitatea nazală.



Fig. 60
Exerciții pentru corectarea nazalizării

b) Același exercițiu, începînd cu consoane urmate de vocala *A*.

Se vor închide strîns buzele pe consoana *p*, umflînd bine gura cu aer, apoi se vor deschide brusc pe *A*. Curentul de aer reținut din cauza închiderii drumului spre cavitatea nazală, la rostirea vocalei *A*, va ieși brusc numai pe gură și astfel se va deprinde modul de emisie a fonemelor orale.

Se va extinde acest exercițiu și asupra altor vocale. După închiderea puternică a buzelor pe un *p*, se vor rosti deci: *pp-é, pp-í, pp-ó, pp-ú, pp-ă, pp-î.*

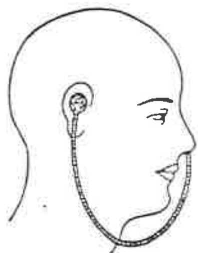


Fig. 61
Exercițiu pentru corectarea nazalizării

Exercițiul IV

Acest exercițiu e un sistem sigur de autocontrol al nazalizării. Se va lua un tub subțire de cauciuc de cca 5 mm diametru, care se va plasa cu un capăt în ureche și cu celălalt într-o nară (fig. 61). Se observă că atunci cînd se rostesc cuvinte ca: mama, mănușă, nemaipomenit, nemilos etc., cuvinte în care se găsesc consoanele nazale *m* și *n*, se aude un zgomot puternic în ureche. Curentul de aer pe care rostirea consoanelor nazale îl trimite pe nas, este captat de tubul din nară și trimis în ureche. Se observă însă că atunci cînd se articulează cuvinte în care nu există nici una din aceste consoane nu vom auzi acest zgomot; de exemplu, cuvintele: abecedar, bibliotecă, casă, boltă etc.

Dacă totuși se aude acest zgomot, este dovada sigură a nazalizării. Exercițiul se repetă pentru a căpăta deprinderea rostirii cuvintelor în componența cărora nu sînt consoane nazale, astfel încît tubul din nas să nu capteze aer și să nu-l trimită în ureche. Pentru aceasta, se fac mai întîi exercițiile I, II, III, care ajută, prin gimnastica vălului palatului, la executarea mai repede și mai bine a acestui exercițiu de autocontrol.

Exercițiul V

În acest ultim exercițiu nu se utilizează mijloace exterioare în ceea ce privește autocontrolul, ci se face apel la voință și auz; bineînțeles numai după ce exercițiile de gimnastică vor fi întărit vălul palatului și se vor fi deprins, în mod conștient, mișcările de urcare și coborîre și cele de trimiterea aerului numai pe gură.

Exercițiile, pe toate textele ce urmează, urmăresc două obiective:

a) nazalizarea puternică, voită, a textului rostit;

b) denazalizarea puternică, voită, bine condusă a aceluiași text.

Întărind deprinderea trimiterii aerului pe gură (emisia orală) acest sistem de exercițiu va consolida ceea ce s-a învățat în primele exerciții și va da obișnuința rostirii denazalizată corectă, pe textele studiate și chiar în vorbirea de toate zilele.

Se va lua mai întîi un vers sau un proverb în care nu există nici un fonem nazal. De exemplu:

a) „*Ce spui la ureche în pădure se aude*“

sau

„*Rîsul te rîde și batjocura te batjocorește*“

sau

„*Rîde rața de baltă și baba de fată*“.

Se vor rosti aceste texte întîi foarte nazalizat, apoi oral, cu îndreptarea curentului sonor numai pe gură.

b) Se va trece apoi la texte cu foarte puține foneme nazale. De exemplu:

„*Femeia vede chiar* **un***de bărbatul abia zărește*“

sau

„*Bărbatul are ochi să vadă, fe***m***eia are ochi să fie văzută*“

sau

„**M***oartea e știută dar ceasul* **n***u se știe*“.

Se va studia după aceeași metodă, indicată la punctul a).

c) În fine se vor rosti texte în care combinația de foneme nenazale și foneme nazale e mai bogată. De exemplu:

„*Boul se leagă de coar***n***e și o***m***ul de* **ini***m***ă*“

sau

„*Blestemul pări***n***ților*
E ca piatra **mun***ților*
Cade greu copiilor“.

sau

„**N***evastă* **m***ai poți găsi, dar* **m***a***m***ă ba*“

sau

„*Pri***m***iți-***m***ă* **în** *casă, pînă ce vă veți găsi du***mn***eavoastră alta*“

și

„*Cine* **n***u voiește cînd poate,* **n***u va* **m***ai putea cînd va voi*“.

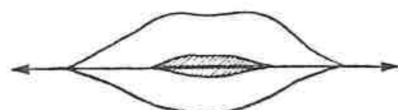


Fig. 62
Poziția corectă a buzelor

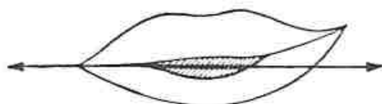


Fig. 63
Asimetrii labiale

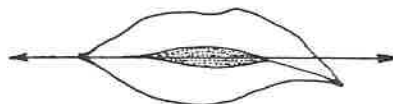


Fig. 64
Asimetrii labiale

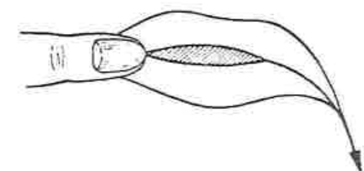


Fig. 65
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *a*

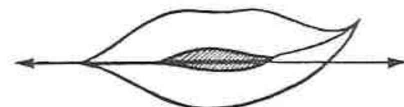


Fig. 66
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *a*

Și aceste proverbe se vor studia după aceeași metodă, care va aduce sigur rostirea conștient denazalizată a celor care nu au un defect organic, ci numai un văl al palatului insuficient de activ.

Exerciții pentru corectarea asimetriilor labiale

Deseori o defecțiune în rostire, un timbru neplăcut al fonemelor, își au cauza *numai* în poziția nesimetrică a gurii, comisurile buzelor nefiind pe *aceeași* linie (fig. 62). Pentru dovedirea acestui lucru, se încearcă vorbirea strîmbînd colțurile gurii (fig. 63, 64) și se constată cum sună cuvintele rostite astfel:

Acest defect se corectează ușor, îndreptînd nu numai rostirea cuvintelor, dar dînd și din punct de vedere vizual un aspect mult mai avantajos gurii.

Exercițiul I

Se va imobiliza ușor, cu degetul arătător, colțul gurii normal și se va sili comisura incorectă prin mișcări energice de gimnastică, să se ridice sau să se coboare.

a) Comisura care se deplasează în fonațiune de pe linia orizontală trăgînd în jos (fig. 65) va fi silită prin mișcări puternice să se ridice în sus, înspre urechi (fig. 66).

Degetul care fixează comisura corectă va ajuta ca această gimnastică să nu antreneze și colțul gurii cu poziție corectă.

b) Comisura care se deplasează incorect în sus în fonațiune (fig. 67) va fi silită să facă mișcări energice în jos

(fig. 68) susținînd totodată comisura corectă cu arătătorul, pentru a nu-și deplasa poziția justă.

c) Cîteodată amîndouă comisurile sînt deplasate de pe linia orizontală a buzelor, una în sus și alta în jos (fig. 69). Atunci exercițiul se va face pe rînd (fig. 70), cu fiecare comisură în parte, iar în acest timp arătătorul va împinge în sus sau va trage în jos, cealaltă comisură incorectă — după caz — pentru ca, deși inactivă în exercițiu, să se deprindă cu poziția corectă.

d) Alteori amîndouă comisurile incorecte trag în aceeași direcție, fie *în jos* (fig. 71) (ceea ce dă un aspect vizual și sonor de tristețe, de plictiseală), fie în sus (fig. 72) (dînd un aspect de veselie forțată, nepotrivită întotdeauna cu sensul cuvintelor rostite, iar ca sonoritate o emisie prea deschisă „căscată"). În acest caz exercițiile de corectare, în ambele sensuri, se vor face simultan cu amîndouă comisurile buzelor și fără ajutorul arătătorului.

Notă: Imediat ce comisura exersată va căpăta poziția corectă (și o capătă destul de repede) nu mai trebuie continuat exercițiul. Altfel, se poate deplasa în sens contrar.

Exerciții pentru corectarea vorbirii cu gura prea deschisă, „vorbire căscată" și vorbire însoțită de o scăpare de aer laterală

În primul caz, — „vorbire căscată" — comisurile sînt prea active, avînd o mișcare exagerată în sus în timpul articulării cuvintelor. Timbrul acestui mod de rostire este lipsit de căldură neputînd reda cu ușurință gînduri și stări sufletești de mare sensibilitate.

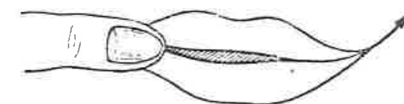


Fig. 67
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *b*



Fig. 68
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *b*

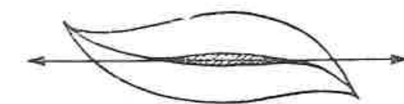


Fig. 69
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *c*

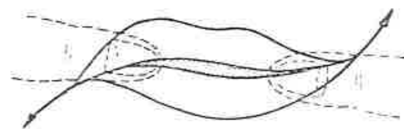


Fig. 70
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *c*

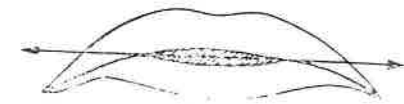


Fig. 71
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *d*



Fig. 72
Exerciții pentru corectarea asimetriei labiale cazul *d*

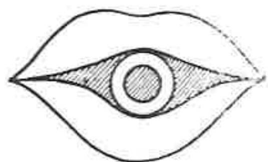


Fig. 73
Exerciții pentru corectarea defectului de vorbire „căscată"



Fig. 74
Tub de metal

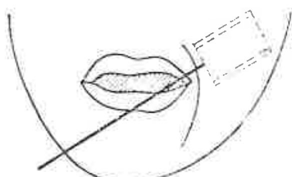


Fig. 75
Introducerea creionului sau a lamei plastice

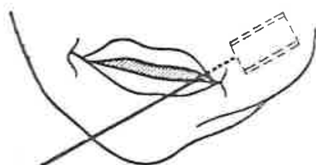


Fig. 76
Rezistență opusă de obraji

În al doilea caz, — articularea cu scăpare de aer laterală — mușchii comisurii buzelor și ai obrajilor sînt, din contra, prea puțin activi, moi și neopunîndu-se curentului de aer sonor, acesta scapă afară, lateral, printre obraji și dinți. Acest defect, din fericire mai rar, dă un aspect extrem de vulgar și ridicol în articularea cuvintelor.

De asemenea, amîndouă aceste defecte de rostire dezavantajează, din punct de vedere estetic, o figură cu oricît de frumoase trăsături.

Exercițiile ce urmează sînt eficace pentru ambele moduri incorecte de articulare, fiindcă determină mușchii orbiculari ai gurii și mușchii obrajilor să ajungă la mișcarea fonatorie corectă.

Exercițiul I

Se va citi cu glas tare, clar și răspicat, în fiecare zi, timp de 10—15 minute, un text ținînd între buze fie un tub de metal (pe care se înfășoară leucoplastul) (fig. 73 și 74) fie orice tub cu un calibru de circa 2 cm și o lungime de circa 2 1/2 cm.

Astfel, buzele vor fi silite să nu fugă înspre urechi în timpul fonațiunii și, în același timp cu remedierea acestui aspect, vizual inestetic, se va înfrumuseța simțitor timbrul vocii.

Exercițiul II

Se va citi 10—15 minute, cu glas tare, clar și răspicat, un text, avînd în gură un creion sau o lamă de material plastic neelastic (fig. 75), cu care se va exercita o presiune pe fața internă a obrajilor și a comisurilor gurii, căutînd să se opună acestei presiuni o rezistență (fig. 76).

Cînd se va ajunge să se execute bine această mișcare de rezistență, se va executa fără ajutorul creionului sau al lamei și defectul va fi remediat.

Exerciții pentru corectarea bîlbîielii

Dacă pentru celelalte defecte de articulare corectarea e ușoară și sigură, cauza acestor defecte fiind pur funcțională, nu tot astfel stau lucrurile în ceea ce privește defectul bîlbîielii. Acest defect are la bază un automatism vicios, este o nevroză funcțională și se datorează unui proces psihomotor. La originea bîlbîielii stă mai înainte de toate o tulburare a funcției ordonatoare, o lipsă de ritmicitate, un decalaj între gîndire și mijloacele de a o traduce în cuvinte. Cel care se bîlbîie se inhibă și nu poate trece de la imaginea senzorială a obiectului la numele acestui obiect.

Literatura medicală e bogată în studiul acestui defect de vorbire și a cauzelor care-l determină. Se enumeră aci doar cîteva din ele: ereditate, boli cu urmări encefalice, traumatisme fizice sau psihice, istoviri, surmenaj nervos, deficiențe motrice, dispersarea gîndurilor, impulsivitate și cîteodată, bolile nasului, faringelui și ale laringelui.

Dacă nu întotdeauna bîlbîitul e un bolnav, este, în orice caz, sigur un hipersensibil sau un hiperemotiv. De aceea el e în permanentă stare de alarmă, impresionabil, excitabil, cîteodată ridicol și fuge de societate.

În general, s-a constatat că la copii tratamentul este mai eficace, fiindcă crearea de noi automatisme și de reflexe e mai ușoară, căci ele se vor substitui cu ușurință obișnuințelor mai recent constituite. La adolescenți și la adulți, automatismele psiho-lingvistice sînt vechi și puternice și nu se pot schimba cu ușurință. Totuși cu *voință* și *calm*, atunci cînd organismul nu e atins de o boală gravă, vindecarea e posibilă.

Spasmele și contracțiile în bîlbîială pot fi: respiratorii, vocale, articulatorii. În primul caz respirația este aritmică și obositoare, determinînd o vorbire cu totul neorganizată. În al doilea caz coardele vocale devin inactive din cauza tensiunii emoționale și sunetul nu se poate produce. La fel, în contracțiile și spasmele articulatorii, mușchii buzelor și ai limbii sînt tetanizați, nu se pot mișca dintr-o anumită poziție și cuvîntul nu pornește. Cînd această imobilitate musculară, acest blocaj, este plasat la începutul cuvîntului, după care vorbirea curge repezită și cu opinteli, avem *bîlbîiala tonică.* Cînd cuvîntul se rostește greu, cu repetări cu caracter convulsiv ale silabelor, avem cazul *bîlbîielilor clonice.*

În vindecarea acestui defect de vorbire se utilizează două metode simultane: didactică și psihologică.

Metoda didactică

Utilizează texte citite, în care ideea e deja constituită iar cuvintele nu sînt generate de gîndul aceluia care se bîlbîie; prin aceasta i se înlătură o parte din inhibiție în articulare. În această metodă se întrebuințează:

— Exerciții de respirație ritmică.
— Exerciții de gimnastică.

— Exerciţii pe cuvinte cîntate.
— Exerciţii pe texte citite pe ritmuri variate.

Exerciţii de respiraţie ritmică pentru coordonarea aparatului respirator cu cel fonator. Cu ajutorul lor se va realiza:

a) un curent de aer fonator puternic, egal, lin, bine stăpînit;
b) calm, autodominare, lipsă de frică şi de inhibare;
c) ritmicitatea atît de necesară corectării acestui defect.

— *Exerciţii de gimnastică*, al căror ritm va întări pe cel al articulării şi-l va scoate din forma sa disritmică şi convulsivă. Aceste exerciţii se vor sincroniza cu exerciţiile de articulare corectă.

— *Exerciţii pe cuvinte cîntate*, pe un singur ton, acompaniate de gesturi ritmice, în perfect sincron cu textul. S-a observat că în emisia cîntată bîlbîiţii articulează corect, sunetul cîntat solicitînd un control cerebral mai puternic. De asemenea, prin cîntec ei vor căpăta continuitatea în emisie, atît de importantă în corectarea bîlbîielii.

— *Exerciţii pe texte citite pe ritmuri variate*, marcate de bătăile unui metronom, prin ritm urmărindu-se întărirea sistemului nervos.

La început exerciţiile se vor face pe ritmuri foarte lente şi apoi pe ritmuri puţin mai accelerate, cu rostirea cuvintelor foarte legată, fără pauză între cuvinte, urmărindu-se continuitatea emisiei.

Metoda psihică urmăreşte schimbarea centrului de gravitate a acestui defect, din domeniul biologic, asupra căruia subiectul nu este stăpîn, în domeniul psihologic legat în mod intim de personalitatea bolnavului şi supus stăpînirii sale. Această metodă însă nu dă rezultate fără ajutorul unei „ortopedii verbale“ de timp gimnastic, ritmic şi articulator. Ea va urmări ca prin exerciţii să se ajungă la reeducarea personalităţii psihofizice a celui ce se bîlbîie.

În exerciţiile metodei psihice se va trece de la vorbirea reflectată la cea independentă. Nu se mai folosesc texte scrise, ci gîndite de bolnavul însuşi şi apoi vorbite direct, chiar dacă, la început ele au forma unei înşiruiri de silabe fără sens logic.

Tot în această metodă se întrebuinţează textele memorate pe dinafară, ca un mijloc de trecere spre vorbirea independentă. Ideile acestor texte nefiind concepute de acel care se bîlbîie, el le va repeta numai cu ajutorul memoriei; metoda aceasta va uşura procesul vorbirii. Sînt cunoscute cazuri de mari cîntăreţi sau mari actori care în viaţa de toate zilele, atunci cînd îşi formulau în cuvinte propriile lor gînduri, se bîlbîiau puternic, dar pe scenă nu aveau nici o greutate în rostire.

Declanşarea bîlbîielii o generează tocmai momentul transformării gîndului în cuvînt; aici se manifestă fenomenul de inhibare şi de vorbire aritmică. Acest moment greu e obiectul de corectare prin metoda psihologică, care coordonează gîndul cu respiraţia, vocea şi articularea şi face acel dresaj psihic ce conduce încetul cu încetul la stăpînirea de sine.

Tot în această metodă intră psihoterapia, atît de eficace în toate nevrozele. Bîlbîiţii, pe lîngă calmantele recomandate de medic, dacă e cazul, vor căuta să aibă preocupări în afara celor cotidiene, ca: muzica, florile, vînătoarea, albinăritul, pescuitul, plimbări odihnitoare în locuri liniştite şi frumoase şi orice ocupaţie care îi scoate din mediul şi ritmul obişnuit, dîndu-le linişte, un autocontrol mai bun şi mai ales *uitarea* de obsesia bîlbîielii.

Exerciţii pe metoda didactică

1. *Exerciţii de respiraţie ritmică*

Exerciţii potrivite pentru corectarea acestui defect sînt aceleaşi care s-au arătat în capitolul „Respiraţia“. Însă, se vor face numai acele exerciţii în care nu apar cuvinte (numărătoare sau versuri), ci numai expiraţia pe consoana *S*. De asemenea, se vor face foarte atent exerciţiile în care apare *retenţia*. Acest moment de linişte care pregăteşte puternic fie inspiraţia, fie expiraţia viitoare, prin calmul şi autodominarea pe care o aduce cu sine, e deosebit de folositor în corectarea defectului bîlbîielii.

2. *Exerciţii de gimnastică ritmică*

Se vor executa orice exerciţii uşoare de gimnastică, care nu comportă efort fizic mare, ţinîndu-se seama de următoarele condiţii:

a) Bîlbîitul îşi va număra singur cu glas tare şi răspicat mişcările mîinilor, ale picioarelor sau ale trunchiului, avînd grijă ca vorba să fie *perfect sincronizată* cu acţiunea membrelor.

b) Toate momentele de încordare, de efort, să coincidă cu inspiraţia; bîlbîitul nu va număra pe aceste momente, ci va număra exact în momentul terminării efortului, respectiv al terminării actului inspiraţiei şi al declanşării expiraţiei. De exemplu: în mişcările de ridicare a trunchiului sau a picioarelor va număra exact cînd s-a terminat mişcarea de ridicare, nu în timpul ei. În mişcările de plecare a trunchiului sau a picioarelor (mişcări ce se execută pe expiraţie), va putea număra o dată cu efectuarea mişcărilor, însă tot perfect sincronizat.

Se pot face exerciţii eficace şi în jocul cu mingea, fie că se va bate mingea pe perete, fie jos pe podea; totul este ca numărătoarea să fie absolut sincronizată cu bătaia mingii.

3. *Exerciţii de cuvinte cîntate pe un singur ton*

a) Se va alege fie un vers, fie un proverb şi se vor cînta cuvintele, fără pauză, pe un singur ton foarte bine susţinut (să nu oscileze în sus sau în jos). Tonul psalmodiat pe care vor curge cuvintele va ajuta foarte mult la fixarea cursivităţii vorbirii. De asemenea, tonul cîntat avînd faţă de vorbirea obişnuită

avantajul unui centru superior în creier, silește pe cel care se bîlbîie ca, atunci cînd cîntă să aibă o concentrare și o putere de autodominare mai mare.

b) Se poate încerca mai tîrziu cu același text, sau cu un text puțin mai greu, în funcție de progresele înregistrate prin exercițiile anterioare, să se cînte cuvintele, fie pe o melodie simplă, fie pe o gamă în urcare sau în coborîre. Exercițiul va fi mai folositor dacă fiecare notă va fi marcată, fie de o linioară trasă cu creionul pe o hîrtie, fie de o bătaie cu degetul pe masă. Totul e ca sunetul să fie *absolut sincron* cu trasarea liniei sau cu bătaia degetului; numai astfel se va realiza coordonarea dintre gînd, mișcare și vorbire, care va duce la vindecarea bîlbîielii.

c) Se va rosti fie pe o singură notă, fie pe o gamă ascendentă sau descendentă, textul ales, marcat de bătaia degetului în masă sau de o mișcare precisă a mîinii pe ritmuri variate 2/4, 3/4, 4/4. Una din caracteristicile vorbirii bîlbîite este aritmia; e lesne de înțeles rolul salutar al exercițiilor ritmate care, întărind sistemul nervos, vor ajuta la echilibrarea acestei vorbiri.

4. *Exerciții de texte citite pe ritmuri variate*

Se vor alege poezii simple, cu un conținut luminos, liniștit și se vor citi ritmat pe *bătaia unui metronom*, la început într-un tempo rar, iar după un timp de acomodare se va citi același text mai repede, dar în nici un caz nu se va ajunge la un tempo foarte accelerat. Nu se va urmări atît sensul cuvintelor cît ritmicitatea și continuitatea cuvintelor, cursivitatea lor. Să nu existe opreliști, precipitări, martelări, ci trecerea lină dintr-un cuvînt în altul pe ritmul susținut de metronom.

Exerciții pe metoda psihică

Această metodă urmărește mărirea atenției, a concentrării și grăbirea gîndirii aceluia care se bîlbîie. Se va insista, de asemenea, asupra sistemului de autocontrol și de reglare a coordonării gîndului cu respirația și articularea. În această metodă se utilizează texte proprii ale celui care se bîlbîie, la început numai de silabe fără un sens anumit. Esențial e ca bîlbîitul să rostească ceea ce creierul său îi comandă, fără pauze și fără crispări și inhibări.

Fiindcă orice bîlbîit are o respirație aritmică, nestăpînită, se va începe orice exercițiu printr-o inspirație lină, fără spasme în coșul pieptului, diafragmă sau abdomen; o inspirație ca atunci cînd se miroase adînc o floare al cărei parfum place foarte mult, o inspirație *lentă, profundă*. Accentul se pune mult pe inspirație fiindcă ea este elementul activ în actul respirator, expirația fiind elementul pasiv. De asemenea, să nu se facă pauză între inspirație și expirație ci, imediat după alimentarea cu aer, să se rostească exercițiul format fie din silabe, fie din cuvinte, propoziții sau fraze. Prin deprinderea de a ataca imediat după inspirație i se va crea reflexul trecerii peste momentul penibil dintre imaginea mintală și materializarea ei în cuvinte.

Exercițiul I

Se va inspira după descrierea de mai sus și imediat se vor rosti, *fără întrerupere*, pe o expirație unită, o înșiruire de silabe fără sens. Cînd se va termina aerul expirator, dar nu pînă la epuizare, se va face o mică pauză (retenție), după care se va relua inspirația lentă și imediat se va rosti aceeași înșiruire; esențial este să nu se facă pauză între ele.

Dacă se observă că rostirea este însoțită de mișcări de crispare a obrazului, gurii, ochilor se va face acest exercițiu în oglindă pentru a putea, prin acest autocontrol, să se capete deprinderea eliminării tuturor acestor ticuri.

Exercițiul II

Se va privi un peisaj, un tablou, o imagine, în care timp se va inspira lin și adînc. Imediat după terminarea inspirației se vor spune pe rînd, fără pauză, cuvinte sugerate de această imagine; o simplă înșiruire de cuvinte, nu e necesară o propoziție sau o frază cu sens.

Același exercițiu se va executa cu ajutorul unui metronom; pe fiecare bătaie a metronomului se va spune cîte un cuvînt (fără pauză). Dacă nu apare nici un cuvînt în minte, se va rosti pe bătaia respectivă a metronomului cuvîntul „nimic".

Dacă mișcările de crispare a obrazului nu au dispărut, se va continua și acest exercițiu cu controlul oglinzii.

Exercițiul III

Se inspiră lin, ca și în celelalte exerciții și, fără pauză între inspirație și expirație, la fiecare două bătăi ale metronomului se va spune o mică propoziție. Dacă celui ce se bîlbîie nu-i vine nici o propoziție în minte, cînd va veni timpul ritmic să vorbească, va spune, în loc de altă propoziție, „nu am nimic de zis".

Acest exercițiu pe de o parte îl va deprinde să rostească ritmic, deci îl va determina să treacă momentul penibil de traducerea gîndului în cuvînt, iar pe de altă parte îi va aduce calmul necesar, știind că, oricum, cînd va sosi timpul indicat de metronom el va avea la dispoziție propoziția „nu am nimic de zis". În general la bîlbîiți se produc *viduri în gîndire*. Acest sistem îl va convinge că nu trebuie să aibă grija acestor lapsusuri și astfel, încetul cu încetul, își va căpăta calmul atît de necesar corectării acestui defect.

Exercițiul IV

În acest exercițiu nu se utilizează metronomul, ci ritmul indicat cu bătaia degetului pe masă. În acest mod, bîlbîitul își va crea singur ritmul interior.

Se va formula întîi în gînd clar o frază; se va despărți, tot în gînd, această frază în idei, un fel de decupare, pe idei scurte, a întregii fraze gîndite. Se va

inspira lin și adînc, în care timp se va repeta în gînd prima idee, apoi, după 2—3 bătăi ritmice cu degetul în masă, se va rosti această idee; va urma o pauză în care timp se va inspira din nou și se va gîndi asupra celei de-a doua idei; apoi, după același număr de bătăi, se va rosti această a doua idee și tot astfel mai departe. Principalul este să se inspire între idei și să se rostească, exact după același număr de bătăi, textul bine gîndit în prealabil.

Exercițiul V

Se face exact exercițiul IV psalmodiat pe o singură notă foarte bine susținută. Cîntecul, așa cum s-a mai spus, dă o putere mai mare de autocontrol. Să se bată tot așa ritmul cu degetul pe masă, sau să se tragă ritmic cu creionul linioare pe o hîrtie; se va coordona astfel respirația, emisia și articularea cu mișcarea. Cînd bîlbîitul va ajunge să facă aceste gesturi fără a se mai gîndi asupra lor, ele se pot suprima. Sunetul interior al ritmului, al melodiei și al pauzelor respiratorii va deveni organic și vorbirea își va căpăta echilibrul dorit.

Exercițiul VI

Toți bîlbîiții au fobia ritmului rapid; atunci cînd aud chiar pe alții vorbind repede, bîlbîiala lor se agravează. Pentru a se deprinde cu un ritm mai repede, vor pune metronomul să bată mai iute și vor porni să spună o propoziție (bine gîndită în prealabil pe inspirație) după un număr anume de bătăi, iar ei, deși metronomul bate repede, vor rosti ritmic cuvintele, fie din două în două bătăi, fie din trei în trei, cum se vor simți mai comod. Astfel vor reuși să se deprindă a vorbi rar și clar chiar și atunci cînd li se vorbește repede sau sînt ei înșiși grăbiți.

Bîlbîiții sînt mai totdeauna obsedați de greutatea rostirii unui anume fonem, sau a unui cuvînt, sau văd imaginea, dar nu le vine în minte cuvîntul; cîteodată acest cuvînt se prezintă simultan cu altul. Nu este permisă, însă, înlocuirea unui cuvînt prin perifraze sau cu alt cuvînt avînd același sens, pentru a nu rosti fonemul sau cuvîntul de care se tem. E preferabil să se bîlbîie, pînă ce, treptat, se obișnuiesc cu exercițiul făcut corect. E indicat ca, la început, să se facă acest exercițiu în vorbire șoptită, care, pe de o parte, dă o concentrare mai puternică și, pe de alta, asigură celui ce se bîlbîie o încredere mai mare în el; are impresia că dacă greșește, greșeala nu se sesizează.

Exercițiul VII

Să se rostească mici povestiri, imaginînd că se află în fața unui auditor: prieten, o societate de mai multe persoane, un superior etc. Aceasta îl va deprinde să-și stăpînească emoția atunci cînd va trebui să vorbească față de alții.

Bîlbîitul se va putea considera vindecat atunci cînd nu va mai avea aprehensiuni; de exemplu, nu-i va mai fi frică să vorbească la telefon sau să fie întrerupt din vorbă. O reșută, provocată de o febră mare, o oboseală puternică sau un traumatism psihic pot să-i readucă deficiențele în vorbire. Reluarea exercițiilor îi va asigura repede revenirea la vorbirea curentă.

Mediul în care trăiește bîlbîitul are un rol important în ceea ce privește corectarea defectului, care se poate obține numai într-un mediu de calm, liniște, înțelegere.

Totuși, în vindecare, rolul său activ față de defectul lui, e cel mai important; el se sprijină pe doi factori esențiali: *voință* și *preocupare constantă*.

EXERCIȚII PENTRU SUSȚINEREA FINALELOR DE CUVÎNT

Nesusținerea finalelor de cuvînt este unul din cele mai frecvente și mai supărătoare defecte în vorbirea scenică; cauzele acestei neglijențe articulatorii sînt diferite:

a) consumul nerațional al coloanei de aer sonore; toată intensitatea acestei coloane fiind îndreptată pe primele silabe ale cuvintelor, suflul expirator scade simțitor spre finalul lor;

b) lipsa de energie a musculaturii aparatului fono-respirator, care nu susține procesul de fonație pînă la sfîrșitul cuvîntului;

c) amîndouă aceste cauze însă au mai întotdeauna la bază o deficiență în gîndirea asupra textului; cînd se urmărește cu precizie transmiterea unei idei, cînd scopul fiecărui cuvînt e prezent în mintea actorului (cu toate greutățile respiratorii sau lipsei de energii musculare), cuvîntul se va auzi de la început pînă la sfîrșit.

Lucrul cel mai important, care trebuie reținut, este că: *cu cît finalele cuvintelor vor fi mai bine susținute, cu atît plămînii vor avea mai mult aer pentru continuarea procesului fonațiunii.*

S-a explicat pe larg, în capitolul precedent, respirația reflexă și exercițiile pentru însușirea ei.

Declanșarea inspirației reflexe este produsă de mecanismul opririi, scurt marcate, a suflului expirator, concomitent cu relaxarea buzelor, coborîrea laringelui și a diafragmei.

Aplicată în vorbire, această inspirație reflexă este declanșată de marcarea puternică și scurtă a fonemului final dintr-un cuvînt, concomitent cu relaxarea buzelor și coborîrea laringelui și a diafragmei. Dacă în timpul vorbirii nu ar exista aceste momente de relaxare, de pauze creatoare de inspirație reflexă, ritmul respirator s-ar dezechilibra și aceasta ar produce o dereglare în procesul fonațiunii.

Prin exercițiile ce urmează se urmărește obișnuința marcării finalului de cuvînt și, în același timp, căpătarea siguranței că, după marcarea puternică a acestui final, inspirația reflexă asigură cu precizie, fără oboseală, o cantitate de aer suficientă pentru redarea sonoră a unui text de mare întindere.

S-a observat că în economia vorbirii, cele mai deseori, în finalele cuvintelor sînt plasate consoanele *t*, *d*, *s*, *c*, *g*; de aceea exercițiile ce urmează se fac pe o serie de cuvinte terminate în aceste consoane.

Exercițiul 1 (pentru rostirea lui *t* final)

Se va rosti, marcînd puternic consoana *t* finală și apoi eliberînd printr-o mică pauză suflul expirator — adică după o expresie de teatru „furînd aer"— următoarea succesiune de cuvinte:

Sacada*t*
Și ritma*t*
Am pleca*t*
Hotărî*t*
Să străba*t*
Încînta*t*
Acel ha*t*
Blestema*t*

După accentuarea lui *t* final, la inspirația reflexă, nu trebuie să se perceapă nici un zgomot în realimentarea cu aer. Cu cît consoana finală va fi mai bine „bătută" și pauza respectată, cu atît inspirația reflexă va veni mai puternică — „de la sine" — fără efort și fără fîșîială.

Exercițiul 2 (pentru rostirea lui *d* final)

Se va proceda întocmai ca la exercițiul 1, marcînd consoana *d* finală, în următoarea succesiune de cuvinte:

Sur*d*
Și zălu*d*
Mă cufun*d*
În rotun*d*
Lac profun*d*
Dînd să prin*d*
Într-un no*d*
Peste co*d*
Însă ca*d*
Rîd absur*d*
Sînt și nu*d*
Sînt și u*d*.

Exercițiul 3 (pentru rostirea lui *s* final)

Se va proceda întocmai ca la exercițiile 1 și 2 marcînd consoana *s* finală în următoarea succesiune de cuvinte:

Sen*s* ascun*s*
Prin*s* în vi*s*
Du*s*
Adu*s*
Iar apu*s*
De*s* atin*s*
Pa*s* cu pa*s*
Mai pufo*s*
Mai ceto*s*
Mai scămo*s*

Exercițiul 4 (pentru rostirea lui *c* final)

Se va proceda ca la exercițiile 1, 2 și 3, marcînd consoana *c* finală, în următoarea succesiune de cuvinte:

Du*c* în ba*c*
Sa*c* de do*c*
Aud: cra*c*!
O fi ra*c*?
O fi dra*c*?
Face: po*c*!
Aud: ma*c*
Aud: oa*c*
Nu e ra*c*
Nu-i gînda*c*
Nu e cu*c*
Nu-i brota*c*
Îl apu*c*
Îl hurdu*c*
E tot dra*c*!

Exercițiul 5 (pentru rostirea lui *g* final)

Se va proceda întocmai ca la exercițiile precedente, marcînd consoana *g* finală, în următoarea succesiune de cuvinte:

Prin ogea*g*
Văd un mur*g*
Pus la plu*g*
Mer*g* cu sîr*g*
Sar un pra*g*
Rup un dru*g*
Boabe cur*g*
Nu e mur*g*
Este șar*g*
Dar mi-e dra*g*
Că e bel*g*
Pinteno*g*
Șontoro*g*
Și olo*g*

Exercițiul 6 (pentru susținerea vocalelor finale)

Se poate proceda pentru vocalele finale ca și pentru consoanele finale din exercițiile 1—5 marcînd vocalele finale *a, e, i, o, u* și *ă* din următoarea succesiune de cuvinte:

Ap*a*
Șăgalnic*a*
Năvalnic*a*
Tîrîndu-*se*
Azvîrlindu-*se*
Întorcîndu-*se*
Prăbușindu-*se*
Se adun*ă*
Se îndrum*ă*
Și detun*ă*
În șuvi*țe*
Săltăreț*e*
Și răzleț*e*
Fără-a se prip*i*
Fără-a ocol*i*
Ea se prăbuș*i*
Încotr*o*, încotr*o*?
Încol*o*, încol*o*
Acol*o*, acol*o*
Într-un ritm zglobi*u*
Unde nu mai ști*u*!

EXERCIȚII DE ARTICULARE PE TEXTE

Textele care urmează sînt o culegere fie de așa-zise „încurcături de limbă", fie de versuri, fără valoare literară, simple jocuri de cuvinte, care constituie o gimnastică eficace a articulării.

Pentru cei care au rostirea moale sau leneșă, sau pentru cei care vor să cîștige precizie în rostire și volubilitate, se recomandă să învețe aceste texte pe dinafară, să le spună întîi rar și răspicat și apoi din ce în ce mai repede, *dar clar*.

Repeziciunea, fără precizie și fără claritate în rostirea acestor texte, nu duce la nici un rezultat.

Pentru început, cîteva încurcături de limbă de proveniență folclorică:

— „Ciritei de tei pe miriște de mei"

— „Retevei de tei pe miriște de mei".

— „Capra calcă piatra, piatra crapă-n patru, crăpa-i-ar capul caprei cum a crăpat piatra-n patru".

— „Nici n-am zis și zici c-am zis, cînd oi zice chiar oi zice, ca să zici c-am zis ce-oi zice".

— „Nici n-am spus c-am spus, c-aș spune, cînd oi spune, chiar oi spune, ca să spui c-am spus ce-oi spune".

— „Prepeliță pestriță, cu 12 pui pestriți; e pestriță prepelița pestriță, dar mai pestriți sînt puii prepeliței pestrițe".

— „Bou breaz, bîrlobreaz, din vacile bîrlobrezeanului; nu-i greu a spune bou breaz bîrlobreaz din vacile bîrlobrezeanului, d-ai mai greu a dezbrezi brezitura boului breaz bîrlobreaz din vacile bîrlobrezeanului".

— „Hrib fiert, hrib fript, hrib nefript, hrib nefiert, tot una-i".

— „Șapte sape late jos și-alte șaptezeci și șapte de sape late-n spate".

— „Cerce cei ce cer cercei".

— „La vreme de viituri, vîjîie-n vîltoare apele din vale".

* * *

Urmează o culegere de texte al căror scop este o gimnastică articulatorie pentru diferite foneme:

Pentru consoana S

— „Sinucisul asasin Silică se suie simandicos sus pe scara scăriții și strigă să i se susțină scara".

Pentru trecerea de la consoana S la consoana Ș

— „Spre sfînta sa soră
Suzana se suie
Spășită suspinul din suflet să-i spuie
Și-n spaima-i se zbate și-n spasm se izbește
Și-n susur sarcastic suspinu-și șoptește
Și șterse și slabe suspinele-i sînt
Și-și sfîșie-n spusa-i tot sufletul sfînt".

— „Șapte sape late
Sapă-n sus șiite
Peste șapte sate
Și-alte șapte sape
Stau șirag smălțate
Ca să sape-n spate
Peste șapte sate".

Le-nchizi fără să vrei.
Rămîi așa nedumerit,
Și asurzit, și aiurit
De larma ce-o fac apele
În cursul lor nemaioprit.

* *

Săgeată pornind,
Șoptind, forfotind,
Clocotind și cotind,
Smorcăind, horcăind,
Ici picînd strop cu strop,
Ici jucînd în potop,
Năruind, stăruind,
Tremurînd, murmurînd,
Țîrîind, pîrîind,
Ropotind, bobotind,
Duduind, zguduind,
Vîjăind, gîfăind,
Aromind și momind,
Și murind, tresărind și sărind,
Și fierbînd și turbînd,
Galopînd și săpînd, și rupînd, și surpînd,
Strălucind, clipocind, nălucind, rătăcind,
Lunecînd, zdrumicînd, și jucînd și trecînd,
Unduind, șerpuind și suind, și vuind,
Spumegînd, fumegînd, răpăgînd și strigînd
Dănțuind, chefuind, duduind și huind,
Bolborosind, regăsind, poposind și sosind,
Șopăind, ropăind, țopăind, hopăind,
Frămîntînd și cîntînd, desfătînd și săltînd,

* *

Mereu, mereu coboară, domoală ori zglobie,
Bătrîna cataractă, vulcan de apă vie,
Împreunînd tot soiul de zgomote ciudate,
Cu-a valurilor sale schimbări neîncetate,
Și-și trîmbiță sonora
Și vesela solie ...

Așa coboară apa-n cădere la Lodora...

În prima strofă sînt următoarele greutăți de rostire:

1) o serie de cuvinte terminate în *nd;* consoana *n* ca și consoana ***d*** formîndu-se în același loc (vîrful limbii este plasat la baza incisivilor superiori) greutatea vine din faptul că limba face de două ori la rînd aceeași mișcare, tinzînd, din comoditate, să elimine una din ele, astfel ca în loc de „sărind șăgalnică“ să se pronunțe „sărin șăgalnică“;

2) o altă serie de cuvinte în care pe lîngă *nd* final urmează un cuvînt începînd cu un fonem care se formează tot în același loc cu consoana *n* și *d*, consoanele *t*, *l*, *r* și cîteodată chiar din nou cu consoana *n*; limba bătînd de trei ori în același loc.

„Crescî*nd n*ăvalnică,
Slăbi*nd*, *t*îrîindu-se,
Țîșni*nd*, *l*ăfăindu-se
Săltî*nd r*e-ntorcîndu-se etc...

3) finalul versului terminat numai în vocalele *ă* și *e*, obositoare prin prea deasa lor repetare.

În strofa a doua sînt următoarele greutăți de rostire:

1) cuvinte terminate în *nd*, ca și în strofa întîi;
2) o suită de cuvinte terminate în *t* „nedumeri*t* și asurzi*t* și aiuri*t*“;
3) un cuvînt terminat cu fonemul cu care începe cuvîntul următor „cursu*l l*or“, din comoditate tinzîndu-se să se pronunțe „cursu lor“.

În strofa a treia sînt următoarele greutăți de rostire:

1) o serie mare de cuvinte terminate în *nd* care dau prilejul unui foarte bun exercițiu de susținerea finalului cu ajutorul inspirației reflexe („furare de aer“);

2) în această serie de cuvinte terminate în *nd* unele din ele sînt urmate de cuvinte ce încep cu o consoană care se formează în același loc cu consoanele *n* și *d*, obligînd astfel vîrful limbii să facă de trei sau patru ori la rînd aceeași mișcare „muri*nd*, *t*resărind ...

clipoci*nd*, *n*ălucind, ...
fumegî*nd*, *r*ăpăgînd ...
chefui*nd*, *d*uduind“...

3) un vers greu de rostit avînd aproape de trei ori la rînd consoane ce se formează în același loc
„*Împreunînd tot* soiu*l d*e zgomote ciudate“;

— „Cosașul Sașa cînd cosește
Cît șase sași sasul cosește;
Dar însuși Sașa-i sas cît șase
Și-n sus și-n jos la casa sa
Cosește Sașa și-n șosea
Și șase case Sașa-și știe
Ce șansă! Sașa-și spuse sie“.

Pentru consoana R

„Roua rece-n auroră,
Printre pietre, de-aur pare
Printre ramuri, prin pripoare,
Parc-ar fi mărgăritare.
Grindina, prin grinzi, în ropot
Rupe-n rînduri, nor cu nor
Trăsnetul în patru crapă,
Piatra caprei din pripor.
Arar rariștea rărește
Vreascuri în cărări ușor.
Ori o piatră crapă-n patru
Ori o capră calcă-n piatră.
Patru pietre crăp prin capre
Patru capre crăp prin pietre.“

* * *

Un bun exercițiu de articulare îl asigură și recitarea corectă, clară și ritmată, a propozițiilor cu acuzativul și cu ablativul din limba latină.

Propoziții cu ablativul

a, ab, absque, abs și de
coram, clam, cum, ex și e
sine, tenus, pro și prae

Propoziții cu acuzativul

ante, apud, ad, adversum, (adversus)
circum, circa, citra, cis,
erga, contra, inter, extra,
infra, intra, iuxta, ob,
penes, pone, post și praeter,
prope, propter, per, secundum,
supra, versus, ultra, trans.

În sfîrșit, un exercițiu bun de gimnastică articulatorie îl constituie exercițiul pe care-l deținem de la George Vraca și pe care-l făcea în conservator. Tot exercițiul trebuia spus într-o singură respirație, ca un singur cuvînt. Pentru aceasta, la început se rostea ca și cum ar fi fost o serie de cuvinte, iar după un timp, toate cuvintele pe o singură respirație.

În prima fază se spun cuvintele:

Apcitenclon cameran cianclan tiririfofenclü minpetre esbörifantastico carambol anticum fizicum cat.

În a doua fază, se spun pe o singură respirație ca și cum ar fi un singur cuvînt:

Apcitencloncamerancianclantiririfofenclüminpetreesbörifantasticocarambolanticumfizicumcat.

* * *

Urmează un fragment din poezia „Cataracta Lodorei“ de St. O. Iosif — text foarte bun pentru exerciții de articulare, pentru susținerea finalelor, pentru rostirea clară a unor suite de foneme greu de articulat și pentru exerciții de volubilitate.

Cum curge apa la Lodora-n jos?
Sărind șăgalnică,
Cresînd năvalnică,
Slăbind, tîrîndu-se
Țîșnind, lăfăindu-se,
Fugind, azvîrlindu-se,
Aiurind, zvîrcolindu-se
Ocolind, plecîndu-se,
Săltînd, re-ntorcîndu-se,
De peste tot și-adună
În goana-i ce detună
Șuvițele ei săltărețe,
Din care sar alte răzlețe
Pe care-apoi iarăși le-ndrugă
Pîn' la o nouă fugă.

* * *

Scurmînd și opintindu-se,
Luptînd și despletindu-se,
Ea își urzește țesătura ei,
Că stai uimit, și pleoapele

4) o suită de cuvinte care au în compunerea și în finalul lor consoana *p* cu care se și termină versurile, care trebuie mai bine susținută:

„Ici *p*icînd stro*p* cu stro*p*
Ici jucînd în *p*oto*p*,..."

Aceste versuri sînt, de asemenea, un exercițiu foarte bun de volubilitate și de accelerare variată de ritmuri. Urmărind sensul cuvintelor se poate vedea că apa nu curge la vale mereu în același ritm; și în exercițiu schimbarea de tempo în accelerarea rostirii cuvintelor se va face deci conform sensului textului. În orice caz, cu toate aceste variații de tempo, versurile, ca și apa, trebuie să curgă din ce în ce mai repede, potolindu-se abia în ultimele versuri finale:

„Și-și trîmbiță sonora
Și vesela solie ...
Așa coboară apa-n cădere la Lodora"...

Pentru studiu, se va începe cu rostirea rară și foarte clară a cuvintelor, ținîndu-se seama de toate greutățile de articulare arătate mai sus. Numai după însușirea deplină a tehnicii articulatorii se va trece la rostirea în tempo din ce în ce mai accelerat.

Aproape toată poezia e o suită de verbe puse la modul gerunziu, mod care, exprimînd acțiunea în desfășurarea ei, ajută la redarea imaginii căderii apei; dacă fiecare din aceste verbe își vor căpăta, prin variația adecvată de intonație, sensul adevărat, exercițiul de volubilitate va fi mai ușor și mai artistic redat.

EXERCIȚII DE COORDONAREA DICȚIUNII CU MIȘCAREA ȘI CU SARCINA SCENICĂ

Vocea umană prezintă două aspecte: vocea cîntată și vocea vorbită.

În cele ce urmează se arată diferența dintre ele, pentru ca apoi să se poată urmări caracteristicile *vorbirii scenice*, numai astfel exercițiile pentru studiul ei vor putea fi pe deplin înțelese și executate.

Vocea vorbită și cea cîntată nu au același nivel de comandă în creier. A cînta înseamnă a emite un sunet a cărui *înălțime*, *intensitate* și *durată* este anumită, comandată, voită.

Acest lucru nu s-ar putea face fără o reprezentare psihoauditivă intensă a calităților acustice ale sunetului respectiv. Cîntecul necesită, din această cauză, participarea efectivă a unui centru superior și anume: *a cortexului*.

În sunetul vocii vorbite obișnuite, înălțimea, intensitatea și durata nu e conștientă. Vorba fluctuează continuu după dispoziții și emoții, de aceea

mulți oameni nu-și recunosc propria lor voce imprimată; ea nu e rezultatul unei reprezentări psihoauditive a individului, ci e supusă unor stări afective ale lui: mîniei, spaimei, urei, dragostei, curiozității etc. Din punct de vedere neurologic deci, vocea vorbită cotidiană e mai puțin controlată decît cea cîntată; de aceea nivelul ei de comandă în creier are un centru inferior celei cîntate și anume: *diencefalul*.

Cu totul alta e caracteristica vocii vorbite pe scenă, a vorbirii scenice. Dacă în textele muzicale înălțimea sunetului, intensitatea și durata sînt matematic notate în cadrul tactelor muzicale scrise de autor, în textul de teatru — afară de unele indicații de intenții, mișcare și decor — autorul lasă totul pe seama înțelegerii și sensibilității actorului. El își concepe și înălțimea tonului și intensitatea replicii și ritmul în care o va rosti. Ceea ce nu înseamnă însă că aceste trei calități ale vorbirii sale pot fi întrebuințate oricum, la întîmplare.

Actorul își fixează toate acestea în repetiții, el nu poate răspunde partenerului o dată într-un fel și altă dată altfel. Va întrebuința, de exemplu, o ridicare de intensitate vocală, sau de înălțime de sunet, atunci cînd trebuie să-și domine partenerul, va schimba ritmul replicii cînd situația scenică o cere etc. Deci și în vorbirea scenică, ca și în canto, există aceleași date de intensitate, înălțime și durată, nu atît de riguros impuse, dar absolut necesare. Actorul va trebui să fie foarte atent la felul cum i se servește replica de către partener și, conform situației scenice respective și a datelor personajului pe care-l interpretează, să-i răspundă, cu o anumită înălțime de sunet, cu o anumită intensitate și ritm.

De aceea, spre deosebire de vorbirea obișnuită, vorbirea scenică are și ea același nivel de comandă în creier ca și cîntul, și anume: *cortexul*.

Studiul de antrenament articulator, respirator și vocal al actorului trebuie deci să se facă în condiții care solicită acest centru, adică în condițiile vorbirii scenice. Exercițiile în care vorbirea este coordonată cu mișcarea și cu o sarcină scenică sînt tocmai exercițiile care au aceleași date cu vorbirea scenică și care implicit solicită același centru nervos.

De exemplu exercițiile de dicțiune se vor face:

— dictînd cuiva rar și răspicat exercițiul respectiv;

— exersîndu-l atent, dar foarte încet, atît încît să nu fie auzit clar în camera alăturată;

— rostindu-l cu un zîmbet, glumind cu cineva;

— rostindu-l furios, certînd pe cineva;

— spunîndu-l în mers ritmat și apăsat, pentru ca exercițiul să poată fi astfel memorat mai bine;

— exersîndu-l însoțit de mișcările mîinilor și ale degetelor, ca și cum s-ar bate acest exercițiu la mașina de scris etc.

Se pot găsi nenumărate sarcini scenice cu mișcări adecvate, care să justifice efectuarea acestor exerciții, simple *numai* în aparență.

Principalul element care determină trecerea pe centrul nervos al cortexului, este *sarcina scenică;* ea ține prezentă tot timpul puterea creatoare a gîndului care generează vibrațiile coardelor vocale, dă varietate inflexiunilor tonale și conduce, totodată, mișcările corpului și mimica feței; urmărirea sarcinii scenice dă actorului posibilitatea să nu se automatizeze în exercițiile sale, îi asigură găsirea unei *voci naturale, a unei poziții naturale a corpului, a unei mișcări naturale* și *a respirației reflexe fiziologice.*

Armonia măestriei actorului nu se face simțită numai în dicțiunea sa, ci și în gest și atitudine generală; sarcina scenică antrenează gîndirea și fizicul în egală măsură. Exercițiile pur tehnice fac ca, în repetiții sau în spectacol, actorul să-și împartă atenția între rostire și interpretare; această concentrare divizată scade tensiunea și trăirea artistică.

Dar dacă pentru însușirea unei bune respirații se recomandă ca, în primul rînd, să se facă acele exerciții care (prin urmărirea unei sarcini scenice și efectuarea unor mișcări bine coordonate) aduc „de la sine" actul unei respirații costo-diafragmatice fiziologice și numai pe urmă, după însușirea acestei respirații calitative, să se treacă la antrenamentul conștient al exercițiilor cantitative, pentru exercițiile de dicțiune procesul este invers:

Să se înceapă cu corectarea conștientă a tuturor defectelor de rostire, cu exerciții de antrenament articulator, de poză de voce etc. și pe urmă să se treacă la exerciții complexe de vorbire cu mișcare, conduse de o sarcină scenică.

Coordonarea exercițiilor de dicțiune cu mișcarea este o metodă foarte veche, neglijată cu timpul prin despărțirea studiului celor două mijloace de realizare scenică: *mișcarea* și *inflexiunea vocală.*

Demostene își făcea exercițiile de dicțiune, nu numai punîndu-și în gură pietricele, dar și recitînd cu glas tare, mai multe versuri în suită, mergînd și urcînd pe drumuri foarte greu accesibile. Astfel nici o literă nu-i mai era greu să o rostească și cele mai lungi fraze nu-l mai oboseau.

Cicero în lucrarea sa „Oratorul" dă de asemenea instrucțiuni despre mișcările care trebuie să însoțească vorbirea în public: corpul drept și ridicat, să se întindă brațul cînd se vorbește în forte, să se aducă brațul lîngă corp cînd tonul este mai moderat etc...

El punea preț și pe mimică spunînd că în elocvență, după voce, fața are cea mai mare putere, ea fiind „oglinda sufletului". Recomanda ca în studiul dicțiunii să se controleze cu grije mișcarea ochilor, pe care îi numea „interpreții sufletului". E tocmai ce se urmărește azi în exercițiile de dicțiune coordonate cu mișcarea și conduse de gîndul susținut al unei sarcini scenice. Cînd acțiunea e generată de o gîndire puternică, ochiul e viu, vocea naturală și expresivă, rostirea clară, iar mișcarea liberă.

Exercițiile acestea de coordonare a vorbirii cu mișcarea și cu sarcina scenică și implicit cu respirația, deprind pe actori cu orice situație scenică, oricît

de grea și de obositoare ar fi, ajutîndu-i, prin antrenarea mușchilor aparatului fono-respirator, să susțină egal și fără efort, pînă la capăt, procesul fonațiunii.

Se dau mai jos cîteva exerciții ușoare de coordonare a mișcării cu vorbirea, conduse de o sarcină scenică foarte simplă. Aceste exerciții pot fi extinse însă și în studiul unui rol care prezintă dificultăți din punct de vedere al rostirii, al debitului vocal, respirației și mișcării.

Exercițiul 1

Stînd drept, cu ceafa și regiunea lombară bine susținute, cu piciorul stîng puțin înaintea celuilalt, cu brațul stîng întins înainte și ținînd în mîna stîngă un capăt al unui singur element de extensor (de cauciuc sau de metal) se trage ușor înapoi cu mîna dreaptă celălalt capăt al extensorului, pînă se întinde complet. Acest efort va aduce, de la sine, așa după cum s-a arătat la exercițiile de respirație calitativă, o inspirație amplă, suficientă pentru a putea recita un vers sau două.

După terminarea inspirației se relaxează ușor mîna dreaptă astfel ca extensorul să ajungă la dimensiunea lui inițială. *Relaxarea se va face lin, fără întreruperi;* în timpul relaxării se va recita un vers sau două, după capacitatea respiratorie a fiecăruia în susținerea ideii din aceste versuri.

După terminarea ideii, se va întinde iar extensorul cu mîna dreaptă, deci se va inspira, apoi se va susține cu aceeași mînă relaxarea extensorului, în care timp se vor recita versurile în continuare.

Aceste întinderi și relaxări succesive vor urmări foarte fidel ideile textului; dacă pauzele indicate de virgule, punct și virgule, două puncte etc. cer o mică întrerupere în vorbire, brațul drept va întinde foarte puțin, în aceste pauze, extensorul înapoi, atît cît printr-o ușoară inspirație să se capete o mică cantitate de aer, o „furare de aer" necesară continuării recitării versurilor.

Versurile, sau textul în proză, pe care se face acest exercițiu, trebuie știute pe dinafară, pentru ca sarcina scenică a întinderii extensorului și a urmăririi atente a revenirii lui la forma inițială, să poată fi bine susținută; numai îndeplinind cu atenție această sarcină exercițiul va da rezultate bune.

Explicația eficacității acestui exercițiu constă în faptul că prin poziția dreaptă a corpului și prin efortul întinderii extensorului și a urmăririi active a relaxării sale lente tonusul general muscular fiind ridicat, mușchii aparatului fono-respirator vor fi ținuți și ei într-un tonus ridicat; de asemenea urmărirea continuă a relaxării extensorului va aduce cu sine susținerea pînă la capăt a procesului fonațiunii și astfel finalele cuvintelor și ale frazelor nu vor mai cădea, iar ideea textului va fi susținută clar pînă la sfîrșit.

Un exemplu pe un fragment va putea reda mai explicit modul cum trebuie lucrat acest exercițiu, în raport cu cerințele frazării și ale punctuației.

M. Eminescu *Scrisoarea III*

1) stînd drept, în poziția indicată, se întinde extensorul, deci, se inspiră și apoi, pe relaxarea extensorului se va recita:

„Și abia plecă bătrînul“

2) urmează o foarte mică întindere înapoi a extensorului, pentru o „furare de aer“, după care se va recita, relaxînd în continuare extensorul:

„Ce mai freamăt, ce mai sbucium“!

3) urmează o întindere completă a extensorului, după care se va recita în continuare, relaxînd foarte atent extensorul:

„Codrul clocoti de zgomot și de arme și de bucium“

4) se întinde complet extensorul, apoi relaxîndu-l se va recita în continuare:

„Iar la poala lui cea verde...

5) urmează o foarte mică întindere a extensorului și apoi o reluare a relaxării lui pe cuvintele:

„mii de capete pletoase“

6) se întinde complet extensorul, după care, pe relaxarea lui, se continuă:

„Mii de coifuri lucitoare“

7) urmează iar o întindere mică a extensorului pentru „o furare de aer“, apoi pe relaxarea extensorului în continuare, se termină versul:

„ies din umbra-ntunecoasă;...“

Acest gen de exercițiu se poate face pe orice fel de text: versuri, proză, exerciții de articulare, exerciții de respirație pe texte, de corectare a unui defect de dicțiune și chiar de impostație vocală sau cîntec.

În lipsa unui extensor se poate lucra exact în același mod cu un extensor imaginar. Tensiunea încordării mușchilor însă și urmărirea activă a relaxării extensorului, trebuie să fie cît se poate de prezente, ceea ce constituie o dificultate în plus în efectuarea exercițiului.

Exercițiul 2

Aceeași poziție a corpului ca pentru exercițiul 1, imaginîndu-se de data aceasta că, în loc de extensor, există o minge de antrenament de box, legată de plafon și de podea; sarcina scenică este de a întinde amîndouă brațele, a cuprinde mingea cu palmele și apoi de a o trage încet spre corp (efortul

va aduce cu el inspirația); apoi de a conduce cu grijă, pe expirație, mingea la loc — fiindcă lăsată liberă ea vibrează și oscilează — ; pe această conducere a mingii pînă la capăt se va rosti exercițiul de versuri, proză, articulare etc. întocmai ca și la exercițiul 1.

Încordarea mușchilor brațelor se face concomitent cu aceea a centurii abdominale; numai astfel vocea își va căpăta toată plenitudinea și va „porta“, adică va trece în sală pînă la ultimul loc.

Grija de a conduce atent mingea înapoi face să se urmărească în același timp, tot atît de atent, și procesul fonațiunii; astfel finalul cuvintelor și al frazelor va fi foarte bine susținut pînă la capăt.

Exercițiul 3

Aceeași poziție a corpului ca și la exercițiile 1 și 2. Se ridică încet, alternativ, cînd brațul drept, cînd cel stîng, bine întins din cot, deasupra capului, cît se poate de mult în spre spate (efortul va aduce cu el inspirația): apoi se va coborî încet, tot alternativ, cînd un braț cînd celălalt, ca și cum s-ar împinge în jos, cu palma bine întinsă, o bandă elastică, de sus, din dreptul cefei pînă jos, lîngă corp.

În timpul coborîrii brațului se va rosti exercițiul de dicțiune, oricare ar fi el, în ritmul lent al coborîrii brațului; mușchii centurii abdominale vor lucra cu aceeași tensiune ca cei ai brațelor și ai aparatului fono-respirator.

Sarcina scenică este urmărirea ridicării corecte a brațelor și împingerea cu grijă a benzii elastice pînă jos, în dreptul corpului.

Exercițiul 4

Sărind o coardă adevărată sau imaginară, se va spune, orice text de exercițiu de dicțiune sau versuri, ritmat sincron cu săriturile.

Se va ține seama însă, *neapărat*, ca vorbirea să nu se facă în momentul săriturii în sus a corpului care, necesitînd efortul cel mai mare în acest exercițiu, aduce cu el inspirația, ci în momentul căderii în jos a corpului, cînd piciorul bate podeaua și cînd relaxarea efortului aduce cu ea expirația: condiția fiziologică a fonației.

Sarcina scenică fiind săritul coardei, grija cea mai mare va fi ca aceasta să se facă foarte corect atît cu picioarele cît și cu mișcarea brațelor care învîrt coarda.

Tonusul general muscular ridicat va acționa asupra rostirii și a emisiei ca și în celelalte exerciții.

Exercițiul 5

Se va alege un text în proză sau versuri, știut foarte bine pe dinafară; se va rosti acest text în ritmul mersului. Existînd în mod natural o corelație între mers și respirație, implicit această corelație există și între mers și vorbire.

Se va merge fie circulînd — dacă spațiul o permite — fie în mers pe loc.

Exercițiul va începe cu pașii într-un ritm foarte lent, același ritm (sincron) îl va avea și rostirea textului ales pentru acest exercițiu; se va accelera *treptat* ritmul pașilor și simultan și al rostirii, pînă cînd se va ajunge și cu mișcarea și cu vorbirea la un tempo foarte accelerat. Se va reveni apoi concomitent cu amîndouă, tot treptat și încet, la ritmul lor lent, inițial.

Ținuta corpului va fi la fel cu aceea indicată în celelalte exerciții, cu ceafa și regiunea lombară bine îndreptate; de asemenea genunchii vor fi bine întinși.

Rostirea va fi în toate ritmurile foarte clară, lăsîndu-se ca emisia să curgă liber o dată cu mișcarea.

Exercițiul 6

Se va alege unul din textele dificile date pentru antrenarea articulării — trebuind să fie știut pe dinafară — și se va rosti sincron cu mișcările unui joc cu o minge imaginară.

Fie că mingea e bătută pe podea cînd cu o mînă, cînd cu alta, fie că e bătută la fel pe perete, fie că e azvîrlită în sus și prinsă, mișcarea trebuie să fie foarte ritmată iar rostirea cuvintelor să coincidă cu bătaia mîinii pe minge sau cu zvîrlirea ei în sus.

Sarcina scenică bine susținută și tonusul muscular ridicat vor acționa pozitiv asupra articulării cuvintelor și a emisiei vocii.

Exercițiul 7

Se va alege ca și la exercițiul precedent un text pentru antrenarea articulării, știut pe dinafară; se va rosti acest text ținînd în același timp în echilibru, pe vîrful unui deget, fie un baston mai greu, fie o bară de metal.

Ritmul mișcărilor variate născute din capriciul echilibrului va fi și acela al rostirii cuvintelor exercițiului.

Atenția trebuie îndreptată către păstrarea echilibrului și atunci cuvintele vor fi rostite clar și vocea va suna puternic.

Același exercițiu se poate face mergînd în echilibru pe o bară specială pentru exerciții de echilibru, ținînd mîinile ridicate pentru balans; în lipsa acestei bare imaginîndu-se mersul în echilibru pe o bară sau chiar pe sîrmă.

Cuvintele vor urma, în aceeași eficiență ca la primul exemplu, ritmul capricios al mersului în echilibru, iar tonusul muscular ridicat va avantaja rostirea cuvintelor și emisia vocii.

Capitolul III

VOCEA

VOCEA — MIJLOC DE REALIZARE SCENICĂ

Dacă pentru oricine vocea reprezintă un mijloc principal de exprimare și de transmitere a ideilor, pentru actor ea este cel mai important mijloc de expresie scenică, cu ajutorul căruia va reda publicului mesajul cuvintelor pe care le rostește de pe scenă. În priza pe care o are un actor asupra publicului, efectul vocii și al timbrului său joacă un rol capital.

Marii oameni de teatru au dat o deosebită importanță vocii și studiului ei. Stanislavski recomandă cîntăreților: „să meargă în întîmpinarea personajului, a ideii, căci în întîmpinarea muzicii merg actorii teatrului dramatic". El punea un mare preț pe muzicalitatea vocii actorului, ea trebuie să *fie frumoasă, expresivă* și *puternică*: „la ce bun toate subtilitățile stărilor sufletești dacă sînt exprimate cu o voce urîtă?" Alt mare actor al vechiului teatru, Salvini, declară că un actor are nevoie *„de voce, voce și iar de voce"*.

În teatrul nostru românesc am avut mari talente dublate de o voce și o dicțiune excepționale. Aceste două calități au stat la baza carierei Agathei Bîrsescu, Mariei Giurgea, Aglaei Pruteanu, Aristizzei Romanescu, a lui Grigore Manolescu, George Vraca. Ca actori și profesori ei au pus baza tradiției unei frumoase rostiri și a unei voci armonioase în teatrul românesc.

Pentru actor vocea e darul cel mai prețios, calitatea cea mai mare; vocea frumoasă cîștigă publicul, dar numai dacă actorul știe să se servească de ea cu discreție și măsură.

Dacă actorul nu cunoaște arta dozării vocii sale de la piano la forte, arta trecerii cu abilitate dintr-un registru în altul, ci abuzează de timbrul frumos al vocii sale și de forța ei, tocmai vocea îi va distruge firescul și adevărul. Vocea trebuie să-l ajute, nu să-l împiedice pe actor să redea pe scenă complexitatea personajelor interpretate.

Teatrul cere o perfectă armonie între toate mijloacele de realizare scenică ale actorului, de aceea și vocea lui trebuie să fie în acord cu calitățile fizice

și psihice; altfel, neconcordanța îi va aduce, pe lîngă alte greutăți în realizarea rolului, chiar și greutate în distribuire. O voce forte, groasă și vulgară va fi o piedică în cariera unui actor, care, prin vîrstă, fizic și sensibilitate, ar trebui să fie ceea ce se cheamă „un june prim"; unei fete tinere, subțiri, gingașe, o voce groasă și puternică, în neconcordanță cu fizicul ei, îi va aduce greutăți în distribuirea în roluri; un bărbat înalt, voinic, cu o voce mică, ștearsă, se va lovi de aceleași dificultăți. Și exemplele ar putea să urmeze nenumărate.

Datoria actorului este de a lega între ele, prin voce și cuvînt rostit, două arte: literatura și muzica; să facă unitatea dintre gîndire și sunet; cea mai perfectă dicțiune, fără o voce frumoasă, nu are o valoare deosebită, dar și o voce frumoasă, abuziv întrebuințată, dăunează celei mai îngrijite dicțiuni și o dezbracă de sens.

Amîndouă aceste mijloace de realizare scenică — dicțiunea și vocea — trebuie subordonate firescului și adevărului artistic, cu măsură și prin studiu continuu. Munca constantă și inteligentă va perfecționa și va păstra calitățile naturale ale vocii și va scoate la iveală pe cele latente; numai ea va asigura actorului o voce muzicală, suplă, precisă, cu o scară întreagă de tonalități, dublată de o dicțiune îngrijită și expresivă.

Ca și pentru respirație și dicțiune, exercițiile pentru voce, spre a fi eficiente, trebuie ca cel ce le face să înțeleagă pentru ce le face și cum le face. Fără o cunoaștere sumară a organului unde se produce sunetul și a funcționării lui, fără a ști ce este poza de voce, ce sînt registrele vocii umane, calitățile ei și rolul respirației în producerea sunetului, nu se pot înțelege exercițiile și rezultatul lor va fi scăzut sau nul. De aceea, se începe mai întîi cu descrierea anatomică a laringelui — organul unde se produce vocea; apoi registrele vocii, calitățile ei, și după acestea urmează exercițiile pentru dezvoltarea calităților vocii.

LARINGELE

Așa cum s-a arătat la capitolul „Respirația", laringele este organul unde ia naștere sunetul, vocea. El este porțiunea superioară a tubului respirator, plasat sub osul hioid și deasupra traheei. Se descrie aci partea sa internă, unde se află coardele vocale.

În mijlocul cartilajelor care formează scheletul laringelui, în spațiul cel mai strîmt din interiorul său, se află cele două perechi de coarde vocale (fig.77, 78). Suprafața internă a laringelui prezintă, de fiecare parte, în mijlocul său, două pliuri suprapuse, îndreptate din partea anterioară a laringelui înspre partea sa posterioară; *coardele superioare* sau benzile ventriculare și *coardele inferioare* sau coardele vocale propriu-zise.

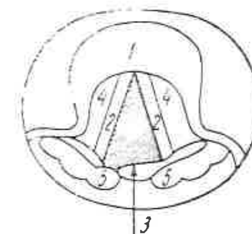


Fig. 77

Laringele în respirație liniștită.

1. epiglota; 2. coardele vocale inferioare; 3. Glota; 4. benzile ventriculare (falsele coarde); 5. cartilajele aritenoide.

Coardele vocale superioare — (benzile ventriculare sau falsele coarde) — se inseră cu extremitatea anterioară pe fața posterioară a cartilajului tiroid, acolo unde se unesc cele două fețe ale acestui cartilaj (ca o carte deschisă pe jumătate, a cărei deschidere e îndreptată spre interiorul laringelui). Sau, altfel exprimat, coardele sînt prinse anterior de cartilajul tiroid în dreptul „mărului lui Adam" și se întind orizontal, prinzîndu-se cu capătul posterior de fața anterioară a cartilajelor aritenoide.

Coardele vocale inferioare, sau, coardele vocale propriu-zise, se inseră cu capătul anterior pe cartilajul tiroid și, în același loc ca și cele superioare, dar cu circa 3 mm mai jos și se întind și ele orizontal pînă la apofiza vocală a cartilajelor aritenoide. Marginea internă a coardelor vocale inferioare depășește, înspre centrul laringelui, benzile ventriculare, astfel că la un examen al coardelor cu oglinda laringoscopică, se pot vedea în același timp și benzile ventriculare și coardele inferioare. Ele apar sub forma a două panglici albe, netede, de culoarea și aspectul sidefului, sau smalțului dinților albi, frumoși.

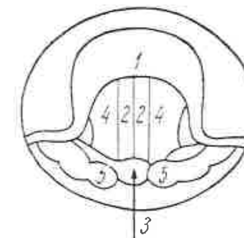


Fig. 78

Laringele în fonație.

1. epiglota; 2. coardele vocale inferioare; 3. glota; 4 benzile ventriculare (falsele coarde); 5. cartilajele aritenoide.

Invaginate între coardele vocale inferioare și benzile ventriculare se află două cavități care se îndreaptă spre exterior și în sus: *ventriculele lui Morgagni*. Aceste ventricule joacă un rol de amplificatori în producerea sunetului laringian.

Coardele vocale cuprind în grosimea lor ligamentul tiro-aritenoidian și inserțiile diferitelor fibrile ale mușchiului tiro-aritenoidian, acoperit de un pliu al mucoasei laringelui. Ele au proprietatea de a fibrila, de a bate ritmic sau de a vibra. Pînă acum foarte puțin timp se credea că în timpul fonațiunii coardele vocale se lipesc una de alta, sînt periodic deslipite de presiunea de aer subglotică și se apropie din nou datorită calității lor de a se contracta. Din opoziția între presiunea expiratorie și elasticitatea sfincterului glotic s-ar fi născut un sunet cu atît mai ascuțit cu cît tensiunea coardelor ar fi fost mai mare.

După cercetări de dată mai recentă, s-a dovedit însă că această explicație nu e exactă. Se știe că un sunet se poate „fila" adică poate fi amplificat, cîntat din ce în ce mai tare și pe urmă diminuat, sau succesiv să fie crescut și descrescut. În acest caz, presiunea subglotică ar crește și ar descrește, fără ca prin aceasta coardele să-și schimbe poziția. De asemenea, s-a observat că, coardele vocale pot vibra fără să se lipească una de alta.

Deci vibrarea coardelor vocale nu e generată de trecerea coloanei de aer. Ca orice mușchi, coardele vocale se contractă sub efectul *influxului nervos* și, după cum sunetul va fi cîntat sau vorbit, influxul de stimulare va veni, fie de la *cortex*, fie de la *diencefal*.

Nervul motor al laringelui este nervul recurent și vocea vorbită sau cîntată e condiționată de salvele influxului recurențial pe laringe, generate de encefal (sistemul nervos central) care comandă atît vibrațiile coardelor vocale cît și modul vibrațiilor, adică registrele vocii.

Benzile ventriculare și coardele vocale despart cavitatea laringiană în trei zone: supraglotică, subglotică și glotică (fig. 79).

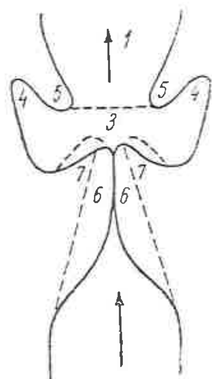


Fig. 79
Zonele cavității laringiene.

1. zona supraglotică; 2. zona subglotică; 3. zona glotică: 4. ventriculele; 5. benzile ventriculare; (falsele coarde); 6. corzile inferioare (adevăratele coarde); 7. corzile inferioare în respirație.

1) *Zona supraglotică* sau *vestibulul laringian* este o cavitate ovală, în forma unei pîlnii strîmtată la partea inferioară, care comunică sus cu faringele sub protecția epiglotei și jos cu glota. Coardele vocale superioare (benzile ventriculare) formează limita între cavitatea glotică și vestibulul laringian.

2) *Zona subglotică* este partea laringelui care începe de sub coardele vocale inferioare și ajunge pînă la trahee, lărgindu-se spre bază.

3) *Zona glotică* este formată din trei etaje; etajul superior — coardele vocale superioare (benzile ventriculare); etajul mijlociu — ventriculele lui Morgagni; etajul inferior — coardele vocale inferioare, adevăratele coarde.

Glota, după cum am mai spus, nu este un organ, ci un spațiu. În partea anterioară, spațiul cuprins între marginile libere ale coardelor formează glota *interligamentoasă* sau *vocală*, iar în partea posterioară, între apofizele vocale ale cartilajelor artienoide, este glota *intercartilaginoasă* sau *respiratorie*.

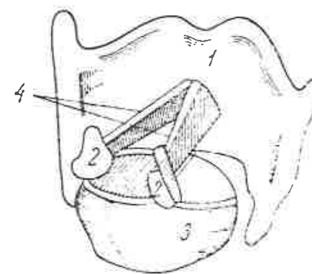


Fig. 80
Laringele în respirație.

1. cartilajul tiroid; 2. cartilajele aritenoide; 3. cartilajul cricoid 4. coardele vocale.

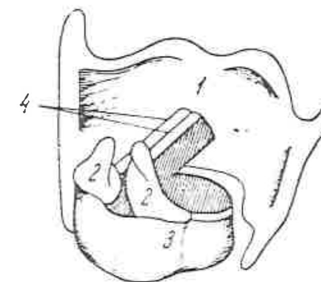


Fig. 81
Laringele în fonație.

1. cartilajul tiroid; 2. cartilajele aritenoide; 3. cartilajul cricoid; 4. coardele vocale.

Forma și dimensiunile glotei variază după cum coardele sînt depărtate (în inspirație) figura 80, sau apropiate și întinse (în formație) figura 81. În ceea ce privește spațiul glotei, coardele vocale joacă rolul unui sfincter.

Laringele are, în primul rînd, un rol respirator fiindcă prin el trece coloana de aer în inspirație și, tot prin el, coloana de aer în expirație. Procesul respirator este protejat de cartilajul epiglotic, care, în deglutiție, închide cutia laringiană, astfel, încît bolul alimentar și lichidele să poată intra în esofag fără ca să pătrundă în laringe, obstruînd canalul respirator și provocînd asfixia. În al doilea rînd, laringele, sub comanda creerului, joacă un rol fonator, așa cum s-a arătat mai sus.

Laringele e mobil în sens vertical și anteroposterior. El se ridică în momentu cînd e necesar pentru trecerea bolului alimentar și în timpul emiterii sunetelor înalte, și se coboară în timpul emiterii sunetelor grave și al căscatului. Mărul lui Adam al unui cîntăreț, în trecerea de la sunetele joase la cele înalte, face o mișcare de circa 2—3 cm. Dimensiunea lui variază după vîrstă, sex și individ. La bărbați, volumul său e mai mare decît la femei. Laringele crește încet pînă la vîrsta pubertății cînd își mărește foarte repede volumul și, în timp de 1 1/2 —2 ani, ajunge aproape la dezvoltarea sa completă. Înainte se credea că un laringe mic corespunde vocilor înalte, iar un laringe mare celor groase. Mărimea laringelui nu determină felul vocii: voce înaltă sau voce groasă, — ci, întrucît influxul nervos comandă vocea, clasamentul vocilor e atribuit gradului de excibilitate a nervului motor al laringelui, nervul recurent.

Mișcările laringelui sînt asigurate de două feluri de mușchi: *extrinseci* și *intrinseci*. Extrinsecii sînt acei care pleacă de la laringe la organele vecine și asigură mișcările de ridicare și lăsare a laringelui; intrinsecii sînt mușchii care asigură întinderea coardelor și deschiderea și închiderea glotei.

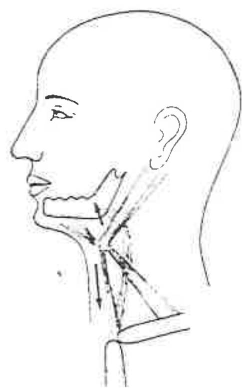


Fig. 82

Muşchii extrinseci.

1. muşchii elevatori; 2. muşchii coborîtori

Muşchii extrinseci (secundari) — figura 82. În fonaţiune laringele se ridică şi se coboară. Ridicarea laringelui e asigurată de *muşchii elevatori*, care se inseră cu un capăt pe laringe şi cu celălalt pe craniu sau pe maxilar. Coborîrea laringelui se face prin *muşchii coborîtori*, care se inseră cu un capăt pe laringe şi cu celălalt pe stern sau claviculă. Prin dezvoltarea lor, circumferinţa gîtului se dezvoltă simţitor, mai ales la cîntăreţi.

Pentru explicarea fenomenelor vocii umane este necesară cunoaşterea datelor celor mai elementare în ce priveşte sunetul şi proprietăţile lui.

Sunetul este senzaţia pe care o primeşte urechea prin mişcarea vibratorie imprimată unui corp sonor, ce poate fi: solid, lichid sau gazos.

Vibrarea coardelor vocale sub influxul nervos va produce, la contactul lor cu coloana de aer expirator, unde aeriene sonore, care dau urechii noastre senzaţia de sunet vocal. Vocea omenească nu emite niciodată un sunet simplu, ci unul complex, care poate fi descompus într-o serie de sunete simple. În acest sunet complex se distinge un *sunet fundamental* şi mai multe sunete *armonice*. Sunetul fundamental are frecvenţa cea mai mică, este sunetul cel mai grav din toate tonurile sunetului complex şi coexistă cu sunetele armonice. Senzaţia înălţimii sunetului înregistrată de ureche o dă tocmai acest sunet fundamental care se aude mult mai bine decît celelalte şi pe care auzul îl percepe, de obicei, ca pe singurul sunet existent.

Sunetele armonice sînt sunete care au o existenţă proprie, deşi greu de desluşit de o ureche neexersată. Ele sînt mai înalte, cu o frecvenţă mai mare, dar mult mai slabe ca intensitate decît sunetul fundamental pe care-l însoţesc şi căruia îi completează rezonanţa şi-i determină timbrul. Sunetul fundamental produs în laringe *e mat*, *netimbrat*, lipsit de căldură şi frumuseţe. Adevăratul timbru al vocii umane se capătă numai după ce sunetul fundamental se încarcă cu sunetele armonice produse în cutiile de rezonanţă supra sau subglotice.

REGISTRELE VOCII UMANE

Vocea omenească are posibilitatea să urce şi să coboare tonul, atît în cîntec cît şi în vorbire. Scara acestor tonalităţi are, în general, o întindere de circa două octave. Unele tonuri însă se amplifică în cavitatea subglotică, altele în cea supraglotică şi altele în cavitatea glotică.

După expansiunea undelor sonore în aceste cavităţi şi înălţimea sunetului, în voce se disting trei registre:

1. *registrul de piept* sau grav — corespunzător cavităţii subglotice;
2. *registrul mediu* sau mijlociu — corespunzător cavităţii glotice;
3. *registrul de cap* sau înalt — corespunzător cavităţii supraglotice.

1. REGISTRUL DE PIEPT SAU GRAV (fig. 83)

Cutiile de rezonanţă ale acestui registru cuprind partea de jos a laringelui, traheea şi bronhiile, plasate în gît şi torace. Ele sînt: *lungi, rigide, de formă tubulară şi calibrul lor nu se schimbă*. În aceste cavităţi de rezonanţă undele sonore pot să se dezvolte în *vibraţii lungi* şi vor da naştere *sunetelor grave*.

Expansiunii undelor sonore în aceste cavităţi îi corespunde registrul de piept, registrul cel mai mult întrebuinţat în teatru şi la microfon. În registrul de piept vocea sună cald şi puternic; cu ajutorul acestui registru se redau în teatru sentimentele cele mai profunde, mai sincere, precum şi cele mai dramatice, care cer multă forţă. Vocea de piept este cea mai generoasă voce în arta scenică şi, în acelaşi timp, cea mai rezistentă. La vibraţiile acestui registru participă întreaga cutie toracică, după

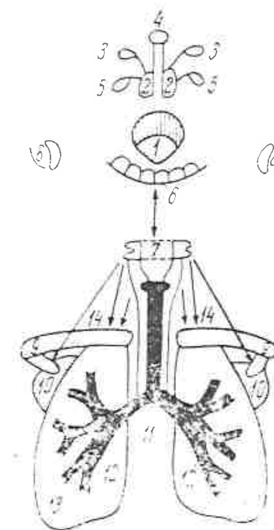


Fig. 83

Registrul de piept. Laringele se coboară pentru emiterea sunetelor grave.

1. cavitatea bucală; 2. cavitatea nazală; 3. sinus frontal; 4. sinus sfenoidal; 5. sinus maxilar; 6. maxilarul inferior 7. osul hioid; 8. apofiza stiloidă şi mastoidă; 9. clavicula; 10. omoplatul; 11. traheea; 12. bronhiile; 13. plămînii; 14. muşchii coborîtori

cum se poate constata ținînd mîna în dreptu sternului atunci cînd se emit sunetele grave ale vocii de piept.

Deși atît de generos în arta teatrală, acest registru trebuie întrebuințat cu măsură, deoarece, fiind foarte comod, actorii sînt tentați să uzeze de el tot timpul, făcîndu-i să piardă, încetul cu încetul, posibilitatea de a urca cu ușurință vocea în registrul de cap, micșorîndu-le scara de tonalități și ducîndu-i pe nesimțite la o emisie monotonă și la o sărăcie de nuanțe în vorbire. Cercetări de dată recentă au stabilit că în sunetele joase ale registrului de piept numărul influxurilor nervoase e scăzut și că fibrilele mușchiului tiro-aritenoidian se contractă toate în același timp. Un astfel de regim de travaliu fibrilar se numește *monofazic*. În registrul de cap, acțiunea fibrilelor sub influxul nervos e mai complicată și, în notele de sus, cînd frecvența influxului nervos e mai mare, fibrilele musculare se divid în două grupe care răspund pe rînd, creînd în travaliul fibrilar regimul *bifazic*.

În lumina concluziei acestor noi cercetări se poate mai ușor înțelege primejdia deprinderii întrebuințării exclusive a regimului comod, monofazic, al registrului de piept.



Fig. 84

Registrul mediu. Laringele se ridică și se coboară puțin pentru emiterea sunetelor medii.

1. cavitatea bucală; 2. cavitatea nazală; 3. sinus frontal; 4. sinus sfenoidal; 5. sinus maxilar; 6. maxilarul inferior; 7. osul hioid; 8. apofiza stiloidă și mastoidă; 9. clavicula; 10. omoplatul; 11. traheea 12. bronhiile; 13. plămînii; 14. mușchii coborîtori; 15. mușchii elevatori

2. REGISTRUL MEDIU

Cuprinde cele două ventricule ale lui Morgagni și spațiul dintre cele două perechi de coarde vocale. În spațiul acesta se plasează registrul mediu — vocea medie — de tonalitate medie (fig. 84). Expansiunea undelor sonore în acest registru se întinde puțin și în zona supraglotică, în vestibulul laringian și în cea subglotică. Este un registru de mică rezistență, foarte puțin întrebuințat în teatru și mai mult la microfon. E registrul vorbirii fără intensitate și putere de transmitere la o distanță mai mare. Unii autori nu socotesc acest registru decît ca trecere între registrul de piept și cel de cap.

3. REGISTRUL DE CAP SAU ÎNALT

Cavitatea de rezonanță supraglotică este formată din:

1) vestibulul laringian;
2) faringele;
3) rino-faringele;
4) fosele nazale;
5) cavitatea bucală;
6) toate sinusurile cutiei craniene.

Unele cavități supraglotice sînt de forme variabile:

1) pereții faringelui și ai obrazului	— *se dilată* sau *se contractă*
2) maxilarul inferior	— *se ridică* sau *se coboară*
3) buzele	— *se deschid* sau *se închid*
4) vălul palatului	— e o *clapă mobilă*
5) limba	— un *corp obstruant*
6) cavitatea bucală și faringele	— *tub care se lungește, se scurtează, schimbă unghiul* prin ridicarea sau aplecarea capului.
7) fosele nazale și rino-faringele	— *utilizate* sau *neutilizate* după cum sunetele sînt nazale sau orale.

Aceste cavități supraglotice sînt mobile, cu pereți supli, cu posibilitatea de închidere și deschidere, respectiv de participare și neparticipare în procesul de fonație, fiindcă ele au misiunea complexă de emitere a sunetelor *cîntate* și a *sunetelor articulate*, așa după cum s-a văzut la capitolul *„Dicțiunea"*.

Cavitatea de rezonanță supraglotică cuprinde însă și cutii de rezonanță care nu-și schimbă forma: *sinusurile*.

În partea anterioară a craniului, comunicînd cu fosele nazale, se află în grosimea oaselor feței o sumă de cavități inchise, goale în interior, căptușite cu o mucoasă:

— două sinusuri maxilare, plasate în grosimea maxilarului superior;
— două sinusuri frontale, deasupra orbitelor;
— un sinus sfenoidal, în spatele foselor nazale;
— un sinus etmoidal acoperind fosele nazale.

Pînă foarte de curînd, acestea erau socotite de toți specialiștii ca făcînd parte dintre rezonatorii registrului de cap, în care sunetele înalte se amplifică și unde se dezvoltă armonicile sunetului fundamental produs de laringe. Constatări mai noi însă nu atribuie acestor sinusuri nici un rol de fonațiune, pentru că fiind niște cutii închise cu o formă fixă, nu se pot acorda cu sunetul laringelui și al armonicelor sale și nici nu pot transmite undei vocale exterioare slabele relansări care parvin prin conducta osoasă.

Este sigur însă că expansiunea sunetului în cutiile de rezonanță supraglotică dau sunetele registrului de cap sau registrului înalt, care cuprinde sunetele înalte, al căror număr de vibrații este mult mai mare de cît cel al sunetelor joase ale registrului de piept (fig. 85).

Acest registru se întrebuințează în teatru în rolurile de comedie, de ingenuitate, de veselie. Scena însă nu suportă tonurile cele mai înalte ale registrului de cap așa cum suportă canto; în teatru ele sînt obositoare și trebuie întrebuințate cu măsură; microfonul se pretează și mai puțin ca scena la sunetele prea înalte ale vocii vorbite.

Una din calitățile principale ale vocii unui actor, ca și aceea a vocii unui cîntăreț, este de a trece ușor și în chip armonios dintr-un registru în altul. E ceea ce se cheamă „a avea registrele unite". Actorii care nu au această calitate care se dobîndește prin studiu, cînd trec de la notele grave la cele înalte, schimbă parcă cu fiecare variație de înălțime de sunet caracterul personajului pe care-l interpretează, bineînțeles, în detrimentul unității de interpretare, atît de valoroasă în arta scenică. Ca să facem o comparație plastică, actorul care nu știe să treacă dintr-un registru în altul, astfel ca publicul să nu observe acest lucru, își cunoaște tot atît de puțin meseria ca și șoferul care nu știe să treacă dintr-o viteză în alta, în așa fel încît cei din mașină să nu simtă schimbarea și să nu fie incomodați.

În afară de rezonatorii specifici fiecărui registru, există o anumită poziție a capului care favorizează expansiunea undelor sonore, fie în registrul de cap sau mediu, fie în cel de piept.

Cînd se mimează cîntatul unei note acute, actorul, instinctiv, o face ridicînd capul cu bărbia în sus, iar o notă gravă o mimează aplecînd capul cu bărbia în piept, fără să se gîndească cum justifică acest lucru din punct de vedere științific, ci prin simpla observație de zi cu zi.

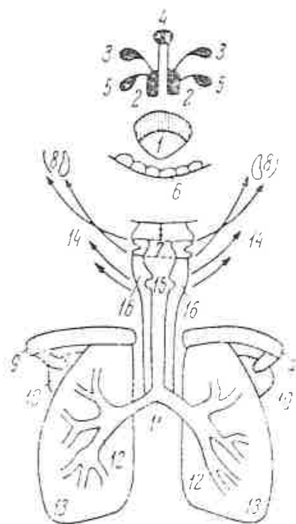


Fig. 85

Registrul de cap. Laringele se ridică pentru emiterea sunetelor acute.

1. cavitatea bucală; 2. cavitatea nazală; 3. sinus frontal; 4. sinus sfenoidal 5. sinus maxilar; 6. maxilarul inferior; 7. osul hioid; 8. apofiza stiloidă; 9. clavicula; 10. omoplatul; 11 traheea; 12. bronhiile; 13. plămînii; 14. mușchii elevatori; 15. glota; 16. ventricolele lui Morgagni.

a) Capul drept (fig. 86), cu bărbia îndreptată astfel ca tubul buco-faringian să ia forma unui unghi drept, este poziția caracteristică pentru *registrul mediu*. Amplificarea sunetului se face, așa după cum s-a văzut, în cuprinsul cavităților de rezonanță glotică, supra și subglotică. Această poziție rezultă din faptul că registrul mediu nu necesită participarea faringelui.

b) *Capul ridicat* (fig. 87), cu bărbia în sus, astfel ca tubul buco-faringian să se lungească și să formeze o curbă cu o concavitate dirijată anterior și în jos, este poziția care favorizează *registrul de cap*. Această poziție degajează faringele și facilitează amplificarea sunetului în cavitățile de rezonanță supraglotice.

c) *Capul plecat* (fig. 88) face ca maxilarul și limba să se ducă în spre spate și în sus; această poziție caracterizează *registrul de piept*, fiindcă prin această mișcare a maxilarului inferior și a limbii, cavitatea faringelui este, în parte, obstruată, împiedicînd astfel expansiunea undelor sonore în sus, spre cavitatea bucală și rino-faringiană, facilitîndu-le drumul spre cavitatea de rezonanță subglotică: trahee, bronhii și bronhiole.



Fig. 86
Poziția capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul mediu.

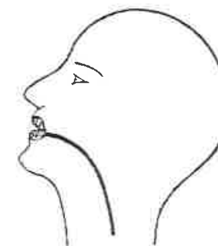


Fig. 87
Poziția capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul de cap.

POZAREA VOCII

După cum s-a arătat, sunetul inițial creat în laringe de vibrațiile combinate ale coardelor și ale aerului este mat, netimbrat și fără frumusețe. Ca să cîștige timbru și amploare, trebuie să se propage, să se dezvolte și să se desăvîrșească în cavitățile de rezonanță ale registrelor de cap, de piept sau mediu. Din orice registru ar veni însă sunetul amplificat, el trebuie, în final, să treacă prin cavitatea bucală, de unde este lansat afară.

Abilitatea artistului constă în a da acestei coloane de aer sonore maximum de randament cu minimum de efort. Aceasta cere capacitatea de orientare a vocii în cavitatea bucală și, de asemenea, o noțiune a distanței pe care trebuie să o parcurgă vocea pentru a ajunge pînă la cel din urmă spectator.

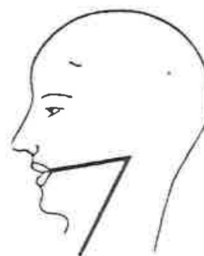


Fig. 88
Poziția capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul de piept.

Emisia este întrebuințarea metodică a curentului de aer expirat pentru a se produce vocea. Imediat ce suflul de aer expirat întîlnește zona glotică, sub vibrația coardelor vocale impulsionate de cortex sau de diencefal, încetează să mai aparțină exclusiv respirației și se transformă în voce, care amplificîndu-se în cavitățile de rezonanță, se încarcă, pe lîngă sunetul brut fundamental, și cu sunetele armonice și-și dobîndește adevăratul timbru. Ultima fază este orientarea acestui sunet, care și-a căpătat toate valorile, în așa fel ca din punct de vedere acustic să fie îndreptat în cavitatea bucală în locul unde cu minimum de efort va da maximum de randament.

Pentru ca vocea să aibă strălucire, s-a constatat că pentru *registrul de cap* și cel *mediu*, coloana de aer trebuie îndreptată în partea anterioară a palatului, imediat după linia incisivilor superiori.

Pentru *vocea de piept*, laringele coborîndu-se, sunetul va fi îndreptat puțin mai jos, în cavitatea bucală, în spre linia incisivilor inferiori (fig. 89).

Locul nu poate fi indicat cu precizie, dar, în orice caz, coloana de aer se îndreaptă în față, spre alveolele incisivilor superiori, pentru notele înalte și puțin mai jos, spre cei inferiori, în notele mai grave. Organele vocii și mușchii lor trebuie să fie stăpîniți de voința actorului, *supli și disciplinați*. Întrebuințarea judicioasă a suflului și a cavităților de rezonanță dă posibilitatea celor mai variate culori vocale, atît de necesare pe paleta sonoră a unui actor.

Cu cît vocea va fi mai bine pozată, cu atît efortul în emisie va fi mai mic, consumul de aer mai redus și vocea va suna mai frumos, mai cald și va „porta" mai bine, adică va fi auzită pînă la ultimul loc din sală. O voce rău pozată, din contra, solicită un veșnic efort vocal, fiindcă actorul dîndu-și seama că vocea lui nu ajunge bine în sală, își va crispa și contracta gîtul, va mări intensitatea expirației și va obosi, rezultatul fiind în cel mai fericit caz, o răgușeală veșnică, dacă nu chiar o pierdere de voce.

Coloana sonoră trebuie să fie reglată și susținută la baza ei de centura abdominală, iar la capătul superior îndreptată spre alveolele incisivilor superiori. Ea trebuie lăsată să curgă liber, orice crispare în drumul ei fiind în detrimentul emisiei vocii.

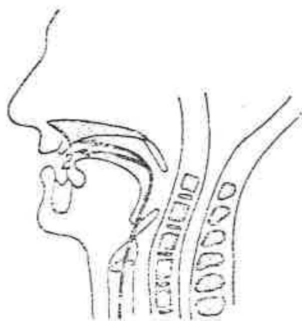


Fig. 89

Orientarea sunetului în cavitatea bucală.

1. orientarea coloanei sonore pentru emiterea sunetelor înalte;
2. orientarea coloanei sonore pentru emiterea sunetelor grave

Dacă crisparea se produce în regiunea coardelor vocale — ceea ce se obișnuiește a se numi „a vorbi pe coarde" — vocea va fi lipsită de sonoritate, fîșîită, obosită și obositoare. Contracția faringelui va da un timbru gutural, antipatic, lipsit de căldură, care va limita simțitor posibilitățile distribuirii unui actor în teatru. Vocea pozată prost, de exemplu în mijlocul palatului, sau în partea sa posterioară, va da o voce înfundată, fără strălucire, fără penetranță și, pe deasupra, și cu o nuanță de vulgaritate.

O bună poză de voce asigură actorului, pe lîngă succesul în teatru, un consum minim de aer și sănătatea aparatului său fonator care-i va răspunde, în acest caz, prompt la solicitările cele mai exigente.

CALITĂȚILE VOCII

Sunetul este rezultatul vibrației unui corp elastic (solid, lichid sau gazos) și proprietățile sale principale sînt:

a) înălțimea;

b) intensitatea;

c) timbrul.

Vocea umană — produsul vibrației coardelor vocale și al aerului expirat — are și ea aceleași calități ca orice sunet, la care se mai adaugă unele calități specifice ei:

d) întinderea;

e) țesătura;

f) rezistența.

ANALIZA CALITĂȚILOR VOCII

a) *Înălțimea* este una din însușirile principale ale sunetului, *rezultatul numărului frecvenței vibrațiilor* unui corp sonor. Cu cît se produc mai multe vibrații într-o unitate de timp, cu atît sunetul produs de aceste vibrații va fi mai acut. Deci, sunetele înalte se vor produce datorită unui număr mare de vibrații, iar cele joase unui număr mai mic. Înălțimea sunetului vocii umane depinde de numărul contracțiilor efectuate de coardele vocale. Coardele mici ale copiilor produc sunete ascuțite. De asemenea, sopranii au în general corzi subțiri și mici. Coardele groase, lungi și rezistente, corespund vocilor joase. Totuși, numărul vibrațiilor acestor coarde vocale, oricare ar fi dimensiunea sau rezistența lor, depinde în primul rînd de influxul nervos comandat de encefal.

b) *Intensitatea*, tăria unui sunet, este determinată de *amplitudinea* vibrațiilor corpului sonor. Cu cît amplitudinea vibrațiilor este mai mare, cu atît

ε este și intensitatea sunetului, iar o amplitudine mică corespunde unei intensități mici. Amplitudinea nu influențează înălțimea sunetului, ea se păstrează indiferent de intensitate.

În ceea ce privește vocea umană, intensitatea este gradul de forță pe care poate să-l atingă o voce *fără să se surmeneze*, nici să sufere. Dincolo de această limită, vocea capătă caracter de țipăt, este obositoare și primejduiește sănătatea coardelor vocale. Intensitatea vocii umane depinde de amplitudinea contracțiilor coardelor vocale, în consecință de forța de lovire, de percuție, a curentului aerului expirat. Ea este deci în raport direct cu elasticitatea pulmonară, amploarea toracelui, puterea mușchilor expiratori și tonusul musculaturii glotice.

Cu cît o voce va fi mai bine pozată, deci consumul de aer mai rațional, cu atît intensitatea ei poate fi mai mare.

Intensitatea unei voci poate fi amplificată prin studiu; în special practicarea respirației largi dă curentului de aer expirat regularitate și rezistență și-l prepară să profite metodic de amplificarea cavităților de rezonanță.

Din faptul că vocea e produsă de curentul de aer expirat, rezultă rolul capital pe care îl are în studiul asupra ei exercițiile metodice de respirație. Susținerea curentului de aer expirat și forța sa de percuție depind de acțiunea centurii abdominale, mușchiul principal expirator care reglează debitul vocal.

Intensitatea sunetului depinde, de asemenea, de distanță. Ea e invers proporțională cu pătratul distanței. Cu alte cuvinte, cu cît este mai mare distanța între locul unde se produce sunetul și locul unde este perceput acest sunet, cu atît sunetul este mai slab, cu o intensitate mai mică. Este un principiu pe care nici un actor nu trebuie să-l nesocotească spre a putea fi auzit de cel mai îndepărtat spectator.

Pentru a indica gradul de intensitate în care vor fi făcute exercițiile pentru dezvoltarea calităților vocii, ne vom servi de următorii termeni utilizați în muzică:

șoaptă timbrată	— pp (pianissimo);
semivoce	— p (piano);
voce medie	— mf (mezzo forte)
voce plină	— f (forte);
voce puternică	— ff (fortissimo).

c) *Timbrul* este culoarea, caracterul unui sunet, depinzînd de felul și de intensitatea sunetelor armonice care îl însoțesc. El este influențat de *modul* de producere a sunetului, de *materialul* corpului sonor și de *mediul* în care se produce și se propagă sunetul. Timbrul constituie criteriul după care instrumentele și vocile se deosebesc unele de altele.

Aceeași notă muzicală, cu același număr de vibrații, cîntată de instrumente diferite și de voci diferite, va avea pentru fiecare instrument sau voce umană alt timbru.

Timbrul este particularitatea vocii proprie fiecărui individ și care depinde atît de structura instrumentului vocal cît și de modul său de utilizare. El este un dar special al fiecărui individ și e determinat de natura coardelor sale vocale și a cutiilor de rezonanță, în care sunetul fundamental produs de laringe se amplifică și se completează cu sunetele armonice, dînd vocii umane *culoare, relief, personalitate.*

Ca și sălile de teatru cu acustici speciale, și cavitățile de rezonanță ale fiecărui individ contribuie la specificul timbrului său. Cavitatea nazală, de exemplu, exercită o influență marcantă asupra timbrului vocii, chiar devierile de sept pot aduce o calitate a timbrului.

De aceea timbrul este singura dintre calitățile vocii care nu se poate modifica prin studiu. Numai o schimbare în structura coardelor vocale, a laringelui sau a cutiilor de rezonanță îl poate influența, fie în bine, fie în rău.

În teatru, ca și în canto, timbrul unui actor joacă un rol extrem de important. Toți marii actori au avut un timbru deosebit care, pe lîngă talent și muncă, a contribuit puternic la afirmarea lor artistică.

d) *Întinderea* unei voci umane este totalitatea sunetelor care pot fi emise *fără efort*, în afară de limita naturală a țesăturii acestei voci. Ea e socotită cam la *două octave*, adică 15 note.

Aceste 15 note se împart în cele trei registre, despre care s-a vorbit anterior:

1) grav	— voce de piept	— circa cinci note;
2) mediu	— voce medie	— circa cinci note;
3) acut	— voce de cap	— circa cinci note.

Această împărțire e oarecum arbitrară, fiindcă construcția vocală diferă de la individ la individ; unii au mai multe note grave, alții mai multe acute, iar alții se simt mai bine numai în registrul mediu.

În orice caz, atunci cînd se fac studii pentru voce, nu este permis nici un fel de efort vocal în exerciții, nici în registrul înalt, nici în cel de piept. Studiul trebuie limitat numai la notele care sînt comode organului vocal; încetul cu încetul, vocea singură, în urma unui studiu susținut și inteligent, se va întinde așa cum cere construcția vocală a fiecăruia, fie în grav, fie în acut. Evoluția sonoră a unei voci trebuie urmărită, nu provocată. Orice abatere de la această regulă aduce oboseala coardelor vocale, traumatizarea lor și rezultatul poate fi chiar pierderea parțială a vocii.

e) *Țesătura* este partea claviaturii vocii, în care artistul găsește mai multă ușurință și omogenitate sonoră. În teatru, ca și în canto, această țesătură a vocii stă la baza clasificării actorilor pe genuri de teatru. Un tînăr sau o tînără care se va simți mai bine în registrul mai înalt va merge spre roluri de ingenuitate dramatică sau comică, spre roluri lirice; tinerii a căror țesătură de voce e plasată mai mult în registrul grav, cu toată vîrsta lor, vor merge spre roluri dramatice de toate categoriile sau spre compoziție. O actriță a

cărei vîrstă ar justifica roluri de maturitate, dar a cărei voce a rămas ca țesătură în registrul acut, dacă fizicul o ajută, va rezista mai mult timp în interpretarea personajelor tinere, decît dacă vocea sa cu timpul s-ar fi coborît simțitor în registrul grav. Exemplele ar putea să fie extrem de multe, de nuanțe și detalii infinite.

Evident, toate acestea se referă la vocea actorului, nu la întregul ansamblu de calități care determină genul de voce în care actorul se situează.

Sigur, însă, este că între fizicul, mimica, plastica și țesătura vocii unui actor, trebuie să existe o perfectă armonie.

f) *Rezistența* este facultatea pe care o are vocea umană de a lucra mult, fără să se obosească. Ea depinde de rezistența generală a individului, de conformația aparatului său vocal, de facultatea de amplificare toracică, de o respirație inteligent dirijată și de o bună poză de voce.

Toate aceste calități sînt cîștigate și consolidate numai prin studiu sistematic și bine condus.

Exerciții pentru dezvoltarea calității vocii

Exerciții generale pentru educarea unei voci nu se pot indica, pentru că fiecare voce cere un mod special, individual, de dezvoltare. Fiecare individ este o altă mașină umană, cu caracteristici fizice și psihice cu totul diferite. Există însă și cîteva reguli generale, aplicabile în studiul tuturor vocilor:

1) Instruirea unei voci trebuie făcută individual, nu în cor, sau nici măcar 2—3 voci o dată. Cel care dirijează instruirea trebuie să controleze și să conducă în același timp: respirația, poziția maxilarelor, a limbii, a buzelor și îndreptarea coloanei sonore de aer a elevului. Această muncă, cerînd o deosebită migală și atenție, nu poate fi făcută asupra mai multor persoane în același timp.

2) Orice studiu pentru educarea unei voci trebuie să fie precedat de o însușire deplină a unei respirații costo-diafragmatice și de o stăpînire perfect conștientă a diafragmei și a centurii abdominale. Reglarea respirației costo-diafragmatice duce la suprimarea crispării musculaturii cervico-laringiană externă și a vaselor gîtului (situație favorizată de o respirație înaltă costal-superioară), sprijinul în emisia dată de respirația costo-diafragmatică fiind plasat pe diafragmă și centura abdominală. Fiecare exercițiu vocal este strîns legat de coloana de aer respiratorie și de întrebuințarea ei rațională și eficientă.

3) Evoluția unei voci nu se forțează, ci, prin exerciții bine dozate, se urmărește, cu răbdare, adaptarea fiziologică a organelor care intră în procesul producerii vocii. Întrebuințarea greșită a cineticii vocale, a mișcării tuturor mușchilor care intră în acțiune în momentul emiterii unui sunet, poate duce la lezarea coardelor vocale și, implicit, la pierderea parțială a vocii.

Vocea nu trebuie obosită cu exerciții exagerate, iar durata lor să nu treacă de maximum 30 de minute pe zi.

4) Studiul asupra dezvoltării vocii va începe cu acele cîteva tonuri care sînt mai proprii vocii respective. Cu ajutorul acompaniamentului unui pian sau al unui alt instrument muzical (dezvoltîndu-se astfel și simțul muzical și auzul elevului) se va urmări treptat evoluția vocii, semiton cu semiton, mai sus sau mai jos de limita naturală a vocii, adică de cele cîteva tonuri menționate mai sus.

Numai după cîștigarea deplină a unuia din aceste semitonuri se va trece la următorul. Studiul vocii cîntate facilitează pe cea vorbită, fiindcă la canto senzațiile sonore interioare sînt mai intense și mai precise. Cîntatul fiind mai bine controlat, poate influența și vocea mai puțin controlată, vocea vorbită.

5) Pianul este un instrument temperat, cu un număr anumit de sunete, stabilite la anumite înălțimi și la distanță de un semiton între ele. Vocea omenească însă are intervale de trecere mult mai mici ca semitonul, de aceea numai studiul cu pianul nu-i va fi suficient. Dacă se studiază numai cu acompaniament de pian, intervalele naturale ale vocii umane se estompează și vocea sărăcește. Actorul trebuie să facă neapărat exerciții cu caracter fonetic prin vorbă, pentru a-și dezvolta și poza vocea colorată și personală, adecvată artei scenice.

6) În exerciții, gîtul și toracele trebuie să fie relaxate, spatele și ceafa drepte, dar nu crispate, iar sprijinul emisiei să fie plasat pe centura abdominală. Ea este aceea care reglează emisia ca debit și intensitate. Vocea trebuie să curgă lin, o dată cu suflul, pînă la consumarea sa, nu însă pînă la expirația forțată.

7) În orice exercițiu pentru dezvoltarea și pozarea vocii, trebuie solicitat efortul cerebral al elevului, pentru ca să înțeleagă ce urmărește prin acel exercițiu și cum îl execută. Autocontrolul și introspecția sînt absolut necesare pentru eficiența studiului.

Cele cîteva exerciții care se dau pentru dezvoltarea vocii vor fi făcute fie sub controlul unui conducător, fie singur sub controlul atenției, a urechii și voinței proprii. Firește că numărul exercițiilor pentru pozarea vocii este mult mai mare și diferă, cum s-a mai spus, de la individ la individ. Însă, aceste exerciții e preferabil să fie făcute sub controlul unui specialist competent în îndrumarea unei voci.

Exercițiul I

Acest exercițiu se va începe cu *formarea suflului* curgător și lin, absolut necesar emiterii unui sunet corect.

Inspirația trebuie efectuată *ușor, fără zgomot* și totodată *adînc*, numai astfel sunetul, care împreună cu expirația ajunge în cavitatea bucală, va căpăta stabilitate și calitate. Inspirația pregătește întregul aparat în vederea emiterii sunetului. Inspirînd se evocă mirosul unei flori preferate sau al unui parfum cunoscut. Această amintire conștientă contribuie la realizarea unei *inspirații firești*. Floarea și sticla de parfum să fie atît de puternic evocate, încît „să le

vedem". Acest procedeu face să intre în acțiune, în mod reflex, mușchii intercostali și diafragma și să se efectueze inspirația costo-diafragmatică necesară emiterii și pozării unei voci.

Într-adevăr, în viața de toate zilele, nimeni nu va mirosi cu zgomot și grabă o floare sau un parfum și nici nu va ridica umerii și sternul ca în inspirația costal superioară, ci va inspira lin, adînc și ușor mirosul florii sau parfumul, adică va întrebuința exact inspirația ideală, care pregătește emisia cea mai naturală și de calitate sonoră optimă.

După această inspirație urmează în mod natural expirația, care trebuie efectuată cu aceeași liniște, cu o durată cît mai mare și condusă de un scop concret, de o acțiune imaginară, cît mai bine susținută.

În expirație se va sufla un curent subțire de aer, imaginînd că, prin forța lui, se face să zboare în aer un puf de păpădie. Suflul trebuie condus astfel încît puful să nu cadă jos și nici să nu sară în aer, ci să se mențină la înălțimea propusă la începutul expirației.

Acest prim exercițiu se va face fără sunet, el fiind destinat pregătirii suflului necesar emiterii și susținerii unui sunet egal, natural, puternic și sonor.

Deci, se va inspira căutînd să se obțină *viziunea* concretă a florii sau a flaconului de parfum; apoi amintirea mirosului respectiv se reține în memorie cît se numără 1-2, pe urmă se expiră cît mai îndelung, susținînd în aer un puf de păpădie imaginar, fără efort și nu pînă la consumarea totală a suflului expirator. Utilizînd astfel procesul natural al respirației, se va antrena expirația îndelungată (cu pauză între inspirație și expirație), care este baza unei emisii sonore bine susținute.

Acest exercițiu dezvoltă continuitatea și mărește durata expirației, asigurînd totodată repartizarea ei economică, findcă suflul urmărește un scop concret.

În același timp, este necesar să se urmărească ca toți mușchii corpului să fie liberi și relaxați.

Se repetă acest exercițiu pînă la completa lui însușire fără efort.

Exercițiul II

Prin acest exercițiu se va pregăti *poziția limbii* și a *maxilarului inferior* în vederea viitoarei emiteri a sunetului și a utilizării rezonatorilor superiori.

Pentru aceasta, trebuie înlăturate eventualele piedici în calea trecerii curentului de aer sonor. O astfel de piedică poate fi, în primul rînd, maxilarul inferior încordat, rigid, care nedeschizîndu-se liber și complet relaxat, impietează asupra mobilității limbii. Limba trebuie să fie absolut liberă în momentul formării sunetului. Maxilarul inferior complet relaxat contribuie la eliberarea rădăcinii limbii, făcînd-o să ia de la sine o poziție firească și adecvată. Exercițiul urmărind eliberarea maxilarului inferior, va crea tocmai prin această condiție o poziție corectă a limbii, pregătind formarea liberă a sunetului.

Se va inspira, așa după cum s-a arătat în exercițiul I, aspirînd lin parfumul unei flori imaginare, ținută în mînă; se va îndepărta apoi mîna cu floarea, păstrînd în memorie parfumul florii, cît se numără 1—2; apoi se va expira ca și cum s-ar emite un sunet cald și egal, pe vocala A (expirare fără glas, eliberînd numai coloana de aer). În timpul acestui cîntec imaginar se va coborî și se va ridica încet și foarte lin maxilarul inferior, fără cea mai mică încordare, iar limba, așezată pe maxilarul inferior, va fi complet relaxată. La coborîrea maxilarului, distanța între incisivii superiori și cei inferiori nu trebuie să fie mai mare de două degete (ca pentru vocala A). La începutul exercițiului distanța mai mică de două degete este mai bună decît silința de a deschide gura cît mai larg, fiindcă, din cauza lipsei de antrenament, această deschidere prea mare ar duce la crispare în loc de relaxarea urmărită. Cu timpul se va ajunge ușor la emiterea vocalei A fără nici o încordare.

La terminarea suflului, dar „fără stoarcere", se va repeta întocmai inspirația și expirația indicată mai înainte, cu aceeași imagine a florii și parfumului.

Maxilarul inferior bine coborît, fără încordare, contribuie la o bună rezonanță a vocalei A, iar celelalte mișcări ale lui vor pregăti rezonanța celorlalte vocale cu deschidere mijlocie (e, ă, o) sau mică (i, î, u).

Exercițiul se va face într-un ritm foarte lent, într-o completă relaxare. El se poate repeta de 15—20 de ori la rînd, dar nu pînă la oboseală.

Exercițiul III

Prin acest exercițiu se urmărește *formarea sunetului*. În general, în toate exercițiile următoare care studiază formarea naturală a sunetului, se întrebuințează vocalele *a*, *e*, *i*, *o*, *u* și consoanele sonore *m*, *n*, *r*, *l* al căror sunet, așa după cum s-a arătat în capitolul precedent, poate curge neîntrerupt ca și cel al vocalelor.

Vocalele *ă* și *î*, mai puțin avantajoase, nu se includ în studiul asupra formării și pozării vocii, rămînînd să se lucreze asupra lor numai în exercițiile de dicțiune. Exercițiul acesta începe prin închiderea ușoară a buzelor, ca pentru consoana *M*. Se inspiră apoi ca la exercițiul I și II, se fixează pe un sunet foarte comod glasului, incluzînd și sunetul consoanei *M* în expirație.

Înainte de emiterea acestui sunet trebuie urmărite următoarele condiții:

1) buzele închise cu maxilarele ușor deschise, ca la un căscat reținut;
2) limba așezată relaxat pe platoul maxilarului inferior, cu vîrful atingînd incisivii inferiori și rădăcina coborîtă ca pentru începutul căscatului;
3) omușorul ușor ridicat;
4) gîtul ușor lărgit ca la începutul unui căscat;
5) inspirația lină și adîncă a exercițiului I și II.

După aceste pregătiri, se lasă să curgă sunetul cu buzele închise pe consoana *m*; expirația și o dată cu ea sunetul vor trece prin nas.

La o astfel de emisie vor funcționa în special rezonatorii superiori, dar totodată vor trebui antrenați și rezonatorii toracelui. Pentru a verifica funcționarea rezonatorilor toracici se lipește palma mîinii pe stern și se simte că toracele vibrează ușor. Acest exercițiu nu trebuie făcut cu voce tare, deoarece dacă se intensifică prea mult sunetul, consoana *m*, devine prea nazalizată. Sunetul *M* trebuie emis fără cel mai mic efort, fără cea mai mică încordare, astfel ca el să intre absolut liber în coloana de aer expirat, avînd impresia că nici nu se emite acest sunet, ci că el curge lin, de la sine, fără participarea celui ce face exercițiul.

Exercițiul IV

Se inspiră ca în exercițiile precedente, se face o mică pauză și se începe tot cu sunetul *M*, căruia i se adaugă sunetul vocalei *u*, întinzînd înainte buzele, apoi închizîndu-le din nou, se revine la sunetul *M*: *muum, muum, muum* etc.

În același fel se va adăuga pe urmă sunetul vocalei *o*, emis cu rotunjirea buzelor:

moom, moom, moom etc...

Apoi, coborînd relaxat maxilarul inferior se va emite imediat după *M* sunetul vocalei *a*:

maam, maam, maam etc.

La fel se va proceda și cu includerea vocalei *e* și *i*, avînd grijă ca în timpul emiterii lor să nu se strîngă dinții. Între incisivii superiori și cei inferiori trebuie să rămînă tot timpul un mic spațiu. Acest exercițiu trebuie făcut la fel ca cele precedente, fără încordare și înainte de fiecare nou sunet să se inspire ușor și adînc, reținînd cîtva timp aerul înainte de a-l expira.

Exercițiul V

În acest exercițiu se trece pe rînd de la o vocală la alta, nepărăsind însă sunetul consoanei *M*, cu care se începe emisia. Trecînd prin sunetele tuturor vocalelor se va termina cu prelungirea vocalei *u*:

mumomamemimuuuu.....

Se va acorda o atenție deosebită mișcării libere a maxilarului inferior și expirației care, împreună cu sunetele vocalelor, vor trebui să nu treacă numai prin gură, ci o anumită parte a aerului în timpul emisiei să treacă liber și prin nas.

Acest lucru este necesar pentru a stăpîni folosirea rezonatorilor superiori care asigură un sunet complet, sonor și clar. În același timp însă se va urmări, controlînd cu mîna pe stern și participarea rezonatorilor toracelui.

Notele înalte ale vocii au o rezonanță mai mică în torace, iar cele de jos o rezonanță mai mare, dar vocea vorbită este legată tocmai de o astfel de sonoritate mixtă, adică de o rezonanță care se produce concomitent în rezonatorii de cap și de torace.

Dacă se observă, însă, că în emisie există o nuanță puternică nazală, exercițiul trebuie întrerupt și reluat, pînă cînd se va găsi drumul just al curentului sonor. Nuanța prea nazală dovedește o încordare în nazo-faringe, care denaturează emisia, ceea ce înseamnă că nu s-a ținut seamă de relaxarea totală, absolut necesară, sau că s-a încercat prea devreme folosirea unei voci puternice. De aceea, la început, exercițiile trebuie să fie făcute cu jumătate de glas, încet, pînă se ajunge la emiterea unui sunet corect. Forța vocii nu stă în tărie, ci în *plenitutdinea rezonanței* sale, în elasticitatea sa și în priceperea de a emite liber atît notele de sus cît și pe cele de jos.

La început, acest exercițiu se face pe sunetul cel mai comod, cel mai apropiat de vorbirea obișnuită. Se va schimba apoi *treptat* începutul acestui exercițiu, fie cu ajutorul pianului, fie cu ajutorul urechii proprii, cu 3—4 semitonuri în sus și alte 3—4 semitonuri în jos, pornind întotdeauna de la nota cea mai comodă cu care s-au făcut exercițiile precedente (fig. 90).

Să nu se treacă niciodată la începutul studiului acesta mai departe de 3—4 semitonuri indicate. Forțarea vocii în studiu este cel mai primejdios lucru pentru pozarea unei voci. Cu timpul se capătă, de la sine, fără efort, cîte un semiton-două, fie în sus, fie în jos, devenind absolut naturale.

Exercițiul VI

După ce s-a fixat emisia vocii cu sunetul *M*, se poate înlocui mai tîrziu cu sunetul consoanei *l*. Vîrful limbii va atinge ușor incisivii superiori și, la fiecare



Fig. 90 Vocaliză

vocală ce va urma lui *L*, limba se va despărți ușor de dinți și va coborî la incisivii inferiori.

Se inspiră ușor; se face o mică pauză, apoi pe tonul cel mai comod, se emite, într-o singură expirație, în mod legat, ca într-un singur cuvînt:

luuu, looo, laaa, leee, liiii, luuuuu...

Pentru a susține direcția bună a curentului de aer, este necesar, atunci cînd se face acest exercițiu, care cere un suflu mai lung, sprijinirea pe acțiunea centurii abdominale, adică chiar de la începutul emisiei să se sugă puțin cîte puțin partea inferioară a abdomenului; atunci coloana de aer sonoră va porni de la sine pe calea cea bună către rezonatorii superiori.

Obținînd o astfel de direcție a curentului de aer și deci o rezonanță bună, completă, sunetul vocii se va îndrepta de la sine prin gură și în parte prin nas.

Se va face de cîteva ori acest exercițiu cu jumătate de glas, supraveghind poziția relaxată a maxilarului inferior, poziția buzelor și poziția liberă a limbii. Ca și în exercițiul anterior, se trece de la tonul cel mai comod, urcînd sau coborînd treptat începutul exercițiului cu 3—4 semitonuri. Cînd cel ce face exercițiul se simte comod și liber în efectuarea lui, va trece la înlocuirea lui *L* cu *N* și *R*, în aceeași combinație cu vocalele *u, o, a, e, i, uuuu.*

Sunetul *N* se rostește tot atît de ușor ca și sunetul *M*, dar cu *N* se poate simți o nuanță nazală mai accentuată în sunetul vocalelor. Aceasta înseamnă că vîrful limbii este prea apăsat pe rădăcina incisivilor superiori.

Sunetul *R* este ultimul din seria consoanelor sonante care se folosește pentru antrenarea vocii, deoarece acest sunet cere un efort al vîrfului limbii, o mare activitate a sa în vibrarea apexului sub presiunea aerului expirat. Efortul și încordarea necesară formării acestei consoane trebuie să fie făcute după ce s-a obținut emiterea relaxată a sunetelor.

Orice încordare musculară inutilă împiedică munca asupra vocii, iar uneori aduce un rău aproape ireparabil. Exercițiul se face și cu *R* la fel ca și cu consoanele *l* și *n.*

Exercițiul VII

Se trece în acest exercițiu la o combinație mai grea a consoanelor sonante cu vocalele *a, e, i, o, u.*

Se inspiră amplu și lin, se reține respirația o clipă și apoi se emite pe o singură expirație pe sunetul cel mai comod, legat ca și cum ar fi un singur cuvînt și accentuînd prima silabă din combinația diferitelor vocale și consoane:

1) *múmumu mómomo mámama mémeme mímimi múmumu, múuuuu.*
2) *lúlulu lólolo lálala lélele lílili lúlulu lúuuuu...*
   lúuuuuu
3) *núnunu nónono nánana nénene nínini núnunu núuuuu...*
4) *rúruru róroro rárara rérere ríriri rúruru rúuuuu...*

Sunetul vocalei *u* final se impune să fie emis cu o durată mai mare, dar clar pînă la sfîrșit, nu pe lipsă de aer sau pe epuizare.

Pentru aceasta se face apel, ca și în exercițiul VI, la susținerea treptată a emisiei de către centura abdominală.

Acest exercițiu se face pe tonalități diferite, urcînd și coborînd 3—4 semitonuri, ca și în exercițiile de mai înainte.

Exercițiul VIII

În acest exercițiu se va studia sunetul cîntat numai pe vocale, fără ajutorul consoanelor sonante. Este bine ca, pentru început, să se facă, cu sprijinul acompaniamentului unui pian, pentru ca astfel să se obțină mai multă siguranță în emisie și mai multă justețe în intonarea notei muzicale. Totodată, acest lucru va contribui la dezvoltarea urechii muzicale, atît de necesară, nu numai unui artist liric, ci și acelui are se dedică artei teatrale.

Se începe exercițiul cu sunetul cel mai comod vocii, care se stabilește cu ajutorul pianului. Se trece pe rînd sunetul prin vocalele *u, o, a, e, i,* rămînînd la final, așa cum s-a făcut și în celelalte exerciții, pe sunetul lungit al vocalei *u* care se va cînta pînă la sfîrșit cu aceeași intensitate, fără se se forțeze expirația.

Se inspiră lin și adînc; se reține respirația o clipă și apoi se intonează, pe cea mai comodă notă (în exemplul dat s-a ales nota *la*, dar ea poate fi schimbată, după caz).

Se urcă apoi în exercițiu 3—4 semitonuri (fig. 91).



Fig. 91 Urcarea exercițiului cu 3—4 semitonuri

Se face același lucru coborînd 3—4 semitonuri (fig. 92).



Fig. 92 Coborîrea exercițiului cu 3—4 semitonuri

Se va încerca apoi combinarea de vocale pe sunete cu o distanță mai mare de un semiton între ele (fig. 93).

Se va combina vocala *u* cu toate celelalte vocale în același fel: *u — o — u, u— e — u, u — i — u.*

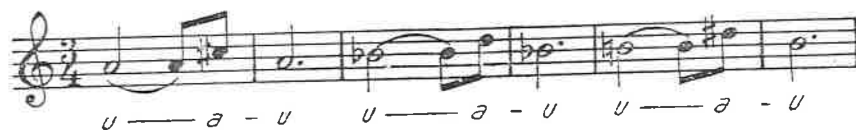


Fig. 93 Sunete cu o distanţă mai mare de un semiton între ele



Fig. 94 Exerciţiu ale cărui tonuri sînt mai distanţate între ele

Pentru a căpăta o mai mare supleţe a vocii, se va trece la un exerciţiu ale cărui tonuri sînt mai distanţate între ele (fig. 94).

Se va urca şi se va coborî acest exerciţiu cu maximum 1-2 semitonuri, fiindcă distanţa între sunete este mai mare decît la exerciţiile anterioare.

Exerciţiul IX

În acest exerciţiu se va trece, cu acompaniament de pian, de la textul cîntat la textul vorbit, păstrînd şi în vorbă rezonanţa vocii căpătată prin cîntec.

Se inspiră lin şi adînc; se reţine respiraţia o clipă, apoi se cîntă pe nota cea mai comodă; respectînd toate regulile din exerciţiile precedente, următorul vers urcîndu-l şi coborîndu-l cu 2—3 semitonuri (fig. 95 şi 96).

În faza a doua a exerciţiului mai întîi se va cînta acest vers, apoi imediat se va vorbi, tot cu acompaniament de pian, păstrînd acelaşi ton, aceeaşi forţă a curentului de aer sonor, aceeaşi poză de voce şi aceeaşi rezonanţă. Se va inspira la fel ca pentru versul cîntat. Se urcă apoi cu un semiton şi se procedează în acelaşi mod, urcînd şi textul vorbit cu un semiton. Se va continua astfel pînă la sfîrşitul exerciţiului, urcînd şi coborînd cu cîte un semiton şi în cîntec şi în vorbă.

Nu trebuie forţat curentul de aer; nu trebuie vorbit sau cîntat tare, ci trebuie avută o deosebită grijă ca vocea să aibă o deplină rezonanţă, să „sune bine" şi să fie trimisă departe, să „porteze". Pentru aceasta, este bine ca exerciţiul să fie făcut ca şi cum s-ar vorbi pe scenă astfel ca şi ultimul spectator din sală să audă totul. În faza a treia a acestui exerciţiu, se va recita întreaga poezie *La Steaua* de M. Eminescu, şi la fiecare vers se va urca un semiton (fig. 97). Bineînţeles, dacă tonul indicat pentru începerea exerciţiului nu se potriveşte cu vocea celui care studiază, se alege tonul cel mai convenabil vocii fiecăruia.

În această a treia formă a exerciţiului, se va respecta următoarea schemă:

a) prima oară se va cînta fiecare vers şi imediat se va vorbi, aşa cum s-a explicat mai sus;

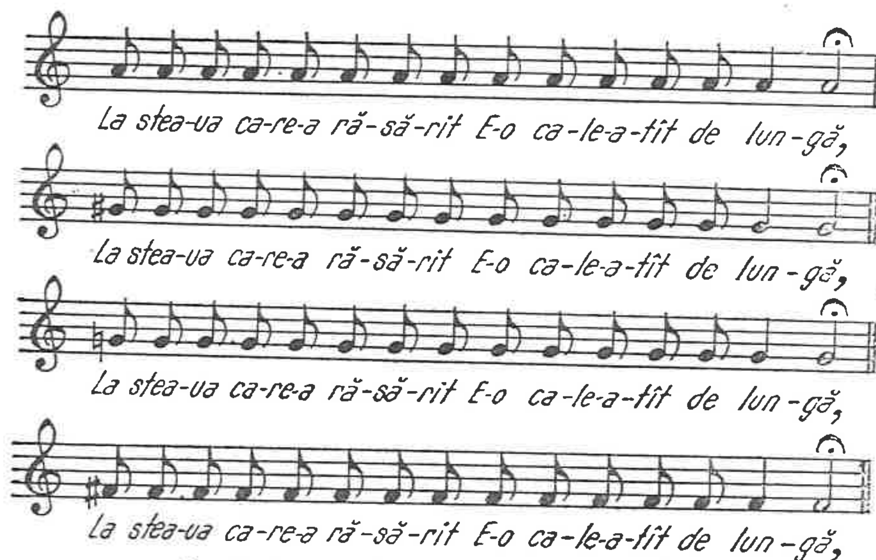


Fig. 95 „La steaua" coborînd cu 2—3 semitonuri

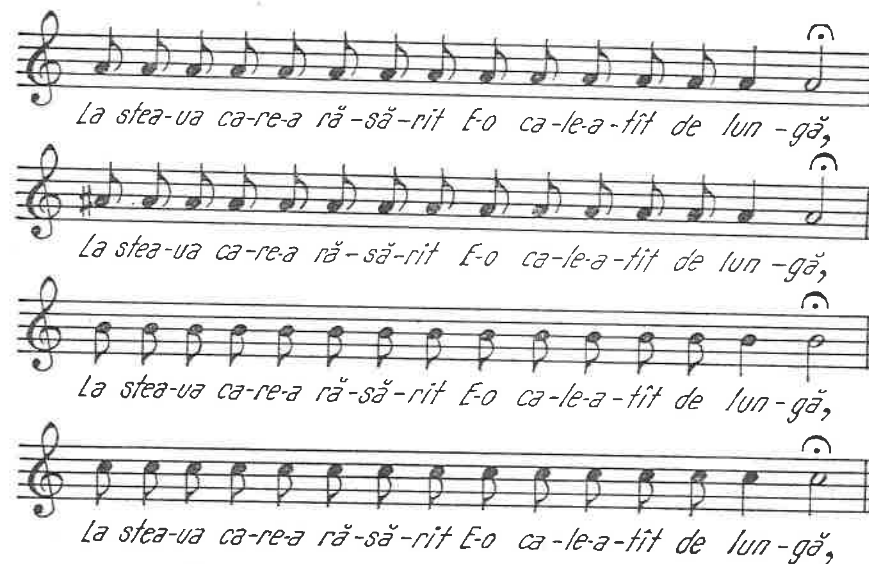


Fig. 96 „La steaua" urcînd cu 2—3 semitonuri

b) a doua oară se vor cînta toate versurile, la rînd, așa cum sînt transcrise pe note;

c) a treia oară se vor vorbi aceste versuri, urcînd la fiecare vers tonul cu aproximativ un semiton, ca și în cîntec. La început, versul vorbit va fi acompaniat de pian pentru a ușura urcarea cu un semiton, apoi se va face această urcare treptat, fără ajutorul pianului. Pentru început se inspiră înainte de fiecare vers, mai tîrziu se va respira acolo unde cere logica ideii. Nu trebuie să se tindă la rostirea pe o singură expirație a tuturor versurilor, atunci cînd,



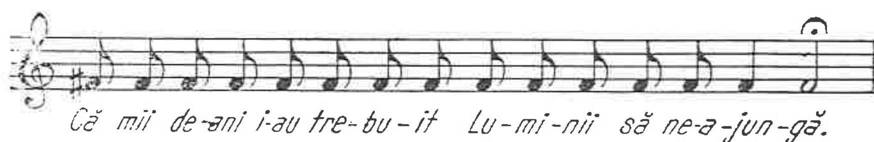










Fig. 97 Întreaga poezie „La steaua" urcînd mereu cu un semiton

prin aceste exerciții de pozare a vocii, se caută obținerea rostirii scenice artistice.

Acest lucru este nefiresc pe scenă și deci inutil. S-a întrebuințat acest sistem numai în exercițiile tehnice de mărire a duratei expirației.

Debitul vocal nu trebuie forțat, ci trebuie căpătată obișnuința inspirației ușoare și adînci, iar apoi dirijat corect curentul de aer sonor expirat către rezonatorii superiori și inferiori. Se cere atenție pentru ca sfîrșitul cuvintelor și frazelor să fie rostite clar pe aerul expirat, în așa fel încît respirația să ajungă pînă la ultimul sunet al frazei. Se urmărește *susținerea* și *dozarea* justă a aerului expirat. Ultimele sunete trebuie rostite tot atît de clar ca și primele. Problemele de voce și de respirație se leagă strîns de problemele de articulare și dicțiune. De asemenea să nu se cînte sau să se vorbească tare sau țipat, ci să se trimită curentul sonor treptat-treptat, cît mai departe posibil: atunci intensitatea vocii va crește fără efort, iar sonoritatea și frumusețea îi vor fi asigurate.

Variațiile de intensitate, de registre și de tempo

Se urmăresc variațiile vorbirii scenice, care stau la baza unei interpretări artistice superioare și a virtuozității actorului, pe versurile poeziei *Mihnea și baba* (cap. VIII), de D. Bolintineanu:

șoaptă netimbrată	1. Mihnea încalecă, calul său tropotă, Fuge ca vîntul; 2. Sună pădurile, fîșîie frunzele, Geme pămîntul;
pp	3. Fug legioanele, zbor cu cavalele, Luna dispare; 4. Cerul se-ntunecă, munții se clatină — Mihnea tresare.
p	5. Fulgerul scînteie, tunetul bubuie, Calul său cade; 6. Demonii rîseră; o, ce de hohote! Mihnea jos sare.
mf.	7. Însă el repede iară încalecă, Fuge mai tare; 8. Fuge ca crivățul: sabia-i sfîrîie În apărare. 9. Aripi fantastice simte pe umere Însă el fuge;

f.
10. Pare că-l sfîșie guri însetabile,
Hainele-i suge;
11. Baba p-o cavală iute ca fulgerul
Trece-nainte.
12. Slabă și palidă, pletele-i fîlfîie
Pe osăminte;

ff
13. Barba îi tremură, dinții se cleatină,
Muge ca taur;
14. Geme ca tunetul, bate cavalele
Ca un balaur.
15. O, ce de hohote! Rîseră demonii,
Iadul tot rîse!

mf
16. Însă pe creștetul munților, zorile
Zilei venise.

Acest text fiind el însuși un mare crescendo, prin provestirea alergării ne-bunești a eroului Mihnea, din ce în ce mai înspăimîntat că va fi ajuns de vrăjitoare, servește excepțional de bine pentru studiul acestor trei variații (tempo, intensitate, registre). Orice virtuos al artei scenice, atît în textele moderne cît și în piesele clasice și antice, dar mai ales în versuri, își sprijină măestria pe nuanțarea glasului de la piano la fortissimo, pe trecerea cu ușurință dintr-un registru în altul și pe totala stăpînire a celor mai variate ritmuri ale vorbirii scenice.

Toate aceste calități ale mînuirii vocii și rostirii scenice nu se pot obține decît ca rezultat al unui studiu perseverent și bine condus.

După ce s-a văzut cum se obține o emisie naturală a vocii, cum se pot între-buința rezonatorii celor trei registre și cum prin stăpînirea unei respirații perfecte și a dozării suflului datorită acțiunii bine conduse a centurii abdominale, se poate înțelege deplin stăpînirea rezonanței vocii și a rostirii scenice.

Urmează să se cunoască explicit studiul celor trei variații: de intensitate (de nuanțe), de registre și de tempo.

Pentru o mai mare ușurință în urmărirea acestor exerciții, s-au numerotat versurile acestei poezii cu numere de la 1—16; iar exercițiile s-au indicat separat pentru fiecare din cele trei variații.

Exercițiu pentru variația de intensitate

a) Se inspiră lin și adînc; se reține o clipă respirația, apoi se spun în șoaptă netimbrată, numai din buze, dar trimițînd cît se poate de departe s uflul expirator, versurile 1—2. La această șoaptă netimbrată, să nu se solicite participarea coardelor vocale, sau, cum se spune în limbaj comun „să nu se vorbească pe coarde", „să nu se frece coardele".

O șoaptă netimbrată, bine condusă, poate fi înțeleasă perfect de ultimul spectator de la galerie, fără ca actorul să solicite cel mai mic efort al coardelor sale vocale. Ea este rezultatul unei coloane de aer de mare intensitate, trimisă cît mai departe și al unei foarte puternice articulări a tuturor fonemelor și în special a siflantelor. Cu cît se vor marca mai bine mișcările limbii și ale buzelor în formarea „tiparelor" tuturor fonemelor și se vor pune în contact cu un curent mai puternic de aer trimis cît mai departe, cu atît șoapta se va auzi mai bine, iar coardele vocale nu vor fi solicitate.

Vorbirea „pe coarde" este deosebit de dăunătoare pentru sănătatea aparatului fonator, ea poate provoca o răgușeală, care se înlătură cu greu, sau niciodată.

b) Se trece apoi, pe nesimțite, din șoaptă netimbrată în șoaptă timbrată, adică în pianissimo *(pp)*. Intensitatea curentului va fi slabă, dar, pentru ca vocea să aibă totuși penetranță, se va avea o deosebită grijă de direcția curentului de aer sonor, adică de pozarea vocii la baza incisivilor superiori. De asemenea, cu cît se va rosti un text mai încet, cu atît va trebui suplinită intensitatea mică vocală cu o extrem de clară articulare, în special a finalului cuvintelor. În *pp*, curentul sonor trebuie trimis cît mai departe, ca și cum cel ce face exercițiul ar fi pe scenă și șoapta timbrată trebuie să ajungă pînă în fundul sălii. Această creare a imaginii interioare este absolut necesară pentru ca vocea să-și găsească imediat toate condițiile optime din punct de vedere funcțional. Se vor rosti astfel versurile 3—4.

c) Se va continua intensificarea treptată a forței curentului de aer fonator, sprijinită pe acțiunea centurii abdominale și emițînd textul versurilor 5—6 în piano (*p*). Se va avea aceeași grijă în ceea ce privește conducerea și sprijinul vocii, trimiterea ei cît mai departe și deosebita acuratețe a articulării.

d) În continuare, se vor rosti versurile 7-8-9 în mezzoforte (*mf*), intensificînd forța curentului expirator, solicitînd mai mult puterea de reglare și de sprijin a centurii abdominale. Orice efort al organismului trebuie să aibă un punct de sprijin.

După cum s-a arătat anterior, în fonațiune punctul de sprijin este centura abdominală; cu cît efortul vocal va fi mai mare și se va trimite vocea mai departe, cu atît va trebui solicitată mai mult acțiunea acestui sprijin. În general, începătorii în arta teatrală cu cît măresc intensitatea vocală cu atît își mută punctul de sprijin mai sus, în gît, ajungînd aproape să-și stranguleze vocea și să nu mai poată vorbi. Deci, cu cît se vorbește mai tare, cu atît trebuie ca mușchii abdominali să preseze de jos în sus mai puternic și să conducă astfel suflul expirator sigur spre cavitatea bucală, la baza incisivilor superiori.

În general, există tendința ca, o dată cu intensitatea forței curentului sonor, să se ridice și înălțimea tonului și să se vorbească într-un tempo mai rapid.

În exercițiul acesta se va păstra cu *strictețe* același ton (la început, dacă urechea nu este destul de exersată, se poate face apel la ajutorul acompaniamentului de pian), și să nu se grăbească ritmul vorbirii, ci toată atenția să fie concentrată numai la acțiunea suflului sonor, sprijinit și reglat de centura abdominală.

e) Se intensifică suflul expirator, rostind versurile 10-11-12 în forte *(f)*, păstrînd aceleași reguli ca în *mf*.

f) În fine, în versurile 13-14-15 se va da maximum de forță sonoră emisiunii în fortissimo *(ff)*. Este absolut necesar, însă, să nu se țipe, ci să se vorbească tare, ca pentru o sală mare, ca pentru un public numeros, avînd certitudinea că fiecare spectator aude și înțelege fiecare cuvînt. Crearea puternică a acestei imagini interioare e totdeauna salutară. Nu trebuie să se vorbească mai tare, ci să se trimită vocea cît mai departe, în toate direcțiile sălii.

g) După cuvintele „iadul tot rîse" se va face o pauză, se va inspira lin, se va reține o clipă respirația și apoi, cu o voce caldă în mezzoforte *(mf)*, urmărind logica cuvintelor și imaginea pe care o sugerează aceste versuri, se va rosti versul 16: *„Însă pe creștetul munților zorile zilei venise"*.

Se repetă cele arătate la început, și anume că acest studiu al variațiilor de nuanțe, e ajutat de structura poeziei. Cuvintele, cu valoarea lor sugestivă, ajută să se poată duce la bun sfîrșit crescendo-ul vocii, pe parcursul descrierii acestei goane înfricoșătoare, care se termină o dată cu ivirea zorilor.

În ceea ce privește respirația, se va căuta să se inspire acolo unde logica textului o cere, dar cu deosebită atenție ca această inspirație să nu se audă. Pentru aceasta, se reamintesc două reguli capitale:

— în inspirație aerul trebuie tras în mijlocul palatului, nu în laringe;

— cu cît se va rosti mai clar finalul cuvîntului de la sfîrșitul expirației, cu cît se va executa mai precis sunetul pe rostirea clară a fonemului final, cu atît reînnoirea ritmică a inspirației se va face de la sine, fără efort suplimentar și fără zgomot.

Exercițiu pentru variația de registre

Se vor studia aceste variații pe textul aceleiași poezii de Bolintineanu, la început cu acompaniament de pian, pentru a putea studia mai bine scara cromatică ascendentă a acestor variații. Sînt 15 versuri în care trebuie să se urce la fiecare început de vers cu un semiton, deci, în total se va studia acest text aproape pe întinderea unei octave. Se va găsi, cu ajutorul pianului, care este octava cea mai comodă vocii respective. Se inspiră lin și amplu; se reține respirația o clipă, apoi se cîntă, pe nota cea mai joasă a acestei octave, versul 1. Se urcă apoi un semiton pentru începutul versului 2; încă un semiton pentru începutul versului 3 și tot așa, treptat, semiton cu semiton, pînă la versul 15.

Pentru versul 16 se va reveni, după o mică pauză, la unul din tonurile mai joase de la începutul studiului, tot așa după cum s-a făcut la variațiile de intensitate.

După ce se obișnuiește bine această variație de registre pe sunet cîntat și cu ajutorul acompaniamentului de pian, se face același lucru pe vorbă, păstrînd scara cromatică ascendentă, însă pe tonalități vorbite, sau cel mult psalmodiate. Fiecare vers trebuie să marcheze o urcare de ton.

Dacă nu se reușește de la început, se studiază cu răbdare, cîntînd fiecare vers, apoi, imediat, păstrînd tonalitatea respectivă, se trece la versul vorbit. Nu se urcă, nici nu se coboară tonul în timpul rostirii versului, ci trebuie să se rămînă, ca și în cîntec, pe același ton.

De asemenea, trebuie evitat ca urcarea tonului să fie însoțită de accelerarea ritmului și de intensificarea curentului sonor. Adică, atunci cînd se trece dintr-un registru în altul, nu trebuie nici grăbit, nici vorbit mai tare.

Pentru că acest exercițiu este un exercițiu de unificare a registrelor, se va avea o deosebită grijă, ca atunci cînd se urcă tonul, să nu se schimbe poza de voce. Coloana de aer să bată mereu la baza incisivilor superiori; iar curentul de aer să curgă lin, o dată cu aerul expirat.

Exerciții pentru variația de tempo

Se va porni treptat, ca și în exercițiile precedente, rostind primul vers foarte rar; nu însă într-o vorbire silabisită, ci curgătoare. La fiecare început de vers se va accelera puțin cîte puțin tempo-ul păstrîndu-l egal pe durata întregului vers. Numai începutul versului va marca diferența abia simțită de accelerare. Se va doza respirația astfel ca să se poată susține, într-o rostire foarte clară, tempo-ul foarte accelerat al versului 15.

La versul 16 se va reveni la un tempo lent, adecvat textului. Și în acest exercițiu se va avea grijă ca atunci cînd el se face într-o rostire rapidă să nu se urce tonul, să nu se ridice vocea în cap și de asemenea, să nu se intensifice debitul vocal, vorbind mai tare. Dacă, pentru început, e ceva mai greu, să se recurgă la ajutorul acompaniamentului de pian și la vorbirea cîntată sau psalmodiată.

De asemenea, se repetă indicația ca și în acest debit rapid, să se dea toată atenția la susținerea finalelor cuvintelor și a inspirației fără zgomot.

Variații simultane de intensitate, registre și tempo

În teatru, aceste variații, de cele mai multe ori, se fac împreună, marcînd astfel mai puternic crescendo-ul cerut de structura textului și de mesajul său artistic.

După ce s-au făcut separat aceste trei exerciții, tot pe versurile lui Bolintineanu, se începe rar, într-o șoaptă netimbrată, pe o notă joasă a registrului

de piept și apoi, treptat, la începutul fiecărui vers, se accelerează ritmul, se mărește debitul vocal și se urcă vocea treptat, mai sus, pînă în registrul de cap.

La finalul versului 15, se face o mică pauză — ca și la exercițiile anterioare — apoi, după ce se inspiră lin și se reține respirația, se spune rar, cu o voce caldă în *mf* și în registrul de piept, versul 16: *„Însă pe creștetul munților, zorile zilei venise“*. — Poezia spusă astfel capătă adevărata ei valoare și frumusețe.

Bineînțeles că virtuozitatea cerută de efectuarea simultană a acestor trei variații cere o deplină stăpînire a rostirii, respirației și conducerii suflului vocal. Aceste calități trebuie să fi fost dobîndite în decursul studiului exercițiilor de la cele trei capitole: respirația, dicțiunea, vocea.

Capitolul IV

FRAZAREA

1. ACCENTUL DE INTENSITATE ȘI ACCENTUL TONAL

Mijloacele de realizare scenică sînt numeroase, dar adevărata artă a actorului constă aproape în întregime, în felul cum spune textul, cum îl frazează.

„Aproximativul“ sau frazarea „între două sensuri“ este, ca și în muzică, cîntatul „pe de lături“: supără și dă neclaritate în transmiterea ideilor.

Poetul sau dramaturgul este autorul textului scris; actorul, prin arta mînuirii accentului logic și a inflexiunilor vocale (accentul tonal, muzical) este autorul redării acestui text în imagini verbale.

În orice text dramatic, sau în versuri, cuvintele conțin o astfel de abundență de sensuri încît studiul acestor texte necesită o analiză foarte adîncă. După o muncă asiduă, cuprinzînd documentarea asupra fondului piesei, asupra mesajului personajului în toată complexitatea lui, actorul sesizează toate sensurile replicilor; stabilește apoi unde începe și unde se termină fiecare idee; alege, după importanța lor în ansamblul textului, care sînt *cuvintele de valoare* (cuvintele care exprimă ideea principală a frazei); și hotărăște care sînt *planurile* în care urmează să apară aceste cuvinte în redarea lor sonoră.

Cuvintele care nu sînt cuprinse în ideile principale nu pot fi scoase în prim plan; ele își au rostul lor ajutător și, deși unele din ele au o frumusețe de sens sau de sonoritate, scoaterea lor în evidență dă un fals afect, o denaturare a sensurilor și creează confuzii.

În construirea structurii logice a unui text se merge de la ansamblu la amănunt și nu de la amănunt la ansamblu.

Cunoașterea exactă a cuvîntului de valoare este forța actorului. Ea îi va da precizie și claritate în redarea imaginii verbale și-l va feri de greșeala de a pune accent pe prea multe cuvinte, de a face abuz de cuvinte de valoare, sau, cum se spune în teatru de „a toca“ textul.

De aceea în vorbirea scenică accentuarea unui cuvînt, sau orice inflexiune vocală, trebuie să fie gîndită înainte de a fi rostită; altfel, textul se va îneca într-o avalanșă de fraze fără relief. Numai cuvintele care sînt generate de o

cauză și sînt orientate spre un scop sînt puternice. Ascultătorul trebuie să aibă impresia că textul e creat de gîndul actorului chiar în momentul rostirii lui nu că e știut dinainte sau învățat pe dinafară.

Dacă actorul debitează textul apelînd numai la memoria sa, sau se lasă furat de dorința de a se evidenția prin voce, gest, mimică, nu poate reuși să redea just ideile și sentimentele conținute în text, și cu atît mai puțin, să emoționeze. Cînd frazarea este copia fidelă a adevărului, publicul reacționează just.

Această frazare se exprimă prin *accent, intonație, pauză și ritm*. După cum în pictură culoarea urmează desenul, tot astfel inflexiunile vocale nu pot colora un text decît după ce i s-a desenat, prin accent, structura logică; în teatru, accentul logic are la bază reguli strict gramaticale, iar inflexiunile vocale depind de talentul, fantezia și personalitatea actorului.

Cuvîntul, ca tot ce se manifestă pe scenă, trebuie să fie activ, el este o armă în mîna actorului, o armă care trebuie să vizeze direct un scop logic, altfel el va suna gol și nu-și va atinge ținta: *exprimarea fidelă a ideii*. Cuvîntul în sine nu e nimic fără ideea care-l domină, ea dă valoare și semnificație cuvîntului; tot ideea stabilește atît accentul logic cît și inflexiunile vocii.

Unul și același cuvînt spus cu intenții diferite capătă semnificații diferite: simpla întrebare: „Ce faci"?, poate să însemne simpatie, mirare, amenințare etc... după inflexiunile vocale dictate de ideea care le generează. Cuvinte de mare semnificație ca: „patrie", „lege", „cinste", „libertate", spuse cu indiferență sau neglijență, își pierd cu totul sensul, forța și sentimentul ce trebuie să-l genereze. Inflexiunea vocii este imaginea sonoră a gîndirii.

* * *

În acest capitol se vor studia unele reguli de frazare care, fiind bazate pe legile gramaticii limbii române, sînt un îndreptar sigur în munca grea și migăloasă a găsirii cuvintelor de valoare care determină clarificarea redării unui text dramatic.

Punctuația este, desigur, un ghid prețios în frazarea unui text, dar se consideră bine cunoscută de cei ce analizează redarea artistică a textului. În unele scrieri ale celor mai proeminenți oameni de teatru, atît de la noi, cît și străini apare preocuparea de această problemă, a frazării textului, în legătură cu punctuația.

Considerînd că nu e necesară revenirea asupra regulilor punctuației, se vor expune în acest capitol numai indicații asupra *„utilizării virgulei"* și asupra *„pauzei artistice"*, studiată în lumina respirației reflexe, fiziologice.

Un alt aspect al frazării e necesar a fi consemnat: reflectarea regulilor gramaticale în întrebuințarea accentului de intensitate (logic) și a accentului tonal-muzical (inflexiunile vocale) în redarea verbală a textului artistic.

Alegerea cuvintelor de valoare, în lumina acestor reguli gramaticale, ușurează mult munca actorului cu textul și-l ajută în găsirea celor mai subtile sensuri. Frazarea gramaticală nu aduce, după cum cred unii, o constrîngere, o limitare în interpretarea actorului ci, dimpotrivă, un mare ajutor. În munca sa de creație el e liber să-și aleagă sensurile pe care vrea să le transmită dar, o dată alese, trebuie să le scoată în evidență printr-o frazare corect gramaticală; numai astfel aceste sensuri se vor detașa clar din multitudinea cuvintelor ce alcătuiesc, în totalitatea lor, un rol sau o poezie.

Unii actori cu voce frumoasă, cu dicțiune îngrijită, nu impresionează prea mult publicul tocmai din cauza greșelilor de frazare: a falsei valori date cuvintelor, a lipsei de urmărire stricte a adevăratului sens al ideilor.

Dacă în proză, frazarea poate fi cîteodată mai puțin precisă și mai puțin gramaticală, fiindcă în jocul scenic, ideea e servită și de gesturi, mimică sau mișcări, în versuri însă, unde ritmul, rima și muzicalitatea cuvintelor fură actorul, pe nesimțite, fără ajutorul frazării strict gramaticale, versurile cîntă, rima se aude obositor de ritmic și sensul poeziei dispare într-o muzică amețitoare de sunete sonore. Haina de sărbătoare a înnobilării rostirii și a înfrumusețării emisiei vocale, cerută de recitarea versului, nu-și capătă adevărata valoare decît susținută precis de o frazare logică și inteligentă.

* * *

Considerațiile asupra frazării se încep cu analiza accentului logic și accentului tonal. „Accentul, intonația, pauza și ritmul au un rol foarte important în vorbire. Cu ajutorul lor se pot exprima raporturi sintactice, se schimbă sensul unor propoziții sau se redau anumite stări afective" [1].

Accentul logic și accentul tonal creează: *primul, ritmul unei limbi și al doilea, muzicalitatea ei specifică;* aceste două caracteristici fac ca o limbă să fie recunoscută fără înțelegerea sensului și semnificației cuvintelor. Unii imitatori de talent cu o excelentă ureche muzicală, inventează fraze întregi fără sens într-o limbă pe care nu o cunosc dar, scoțînd în evidență tocmai ritmul și muzicalitatea ei, dau impresia că o vorbesc perfect.

„Proza are un ritm neregulat, totuși anumite fenomene de ritm determină anumite tipuri de construcții sintactice" [2]. Din acest citat din gramatică se poate vedea ce mare însemnătate are în frazare păstrarea justă a ritmului caracteristic unei limbi. Acest ritm îl dă, așa cum ne învață tot gramatica, succesiunea silabelor, cuvintelor sau propozițiilor accentuate și neaccentuate: „Prin accent se înțelege în general scoaterea în evidență cu ajutorul intensi-

[1] Gramatica limbii române, Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.
[2] Ibidem.

tății vocii a unei silabe, a unui cuvînt sau a unei propoziții față de silabele, cuvintele sau propozițiile înconjurătoare, acesta este accentul *dinamic* sau de *intensitate*“ [1].

Accentul de intensitate este energia cu care se articulează o silabă, un cuvînt sau o propoziție, motiv pentru care el mai poartă și denumirea de *accent dinamic*. Acest accent depinde de amplitudinea vibrațiilor sunetului (nu de înălțimea sau de gravitatea lui).

Accentul de intensitate în cadrul unui cuvînt scoate în evidență una dintre silabele acestui cuvînt și se numește accent *tonic*. Cîteodată schimbarea acestui accent schimbă și sensul cuvîntului, ca în exemplele: lắturi — lătúri, cópii — copíi, fî́șie — fîșíe etc.

Accentul de intensitate scoate, de asemenea, în evidență, în cadrul unei propoziții unul sau mai multe cuvinte, iar în cadrul unei fraze una sau mai multe propoziții; în acest caz el capătă denumirea de *accent logic*.

Propoziția este, după cum o definește gramatica: „o comunicare în care se exprimă o judecată sau o idee, care presupune existența unei judecăți neexprimate“. Dată fiind legătura dintre limbă și gîndire, există și o legătură între gramatică și logică, o corespondență între sintaxă și logică. Din aceste legături și corespondențe rezultă puterea accentului logic în frazarea unui text; el poate schimba sensul și valoarea propozițiilor numai prin așezarea lui pe un cuvînt sau pe altul. Dacă luăm, de exemplu, primul vers din poezia lui M. Eminescu „Sara pe deal“:

„Sara pe deal buciumul sună cu jale“

și punem accentul dinamic — de intensitate — pe primul cuvînt:

„*Sára* pe deal buciumul sună cu jale“

sensul va fi că numai seara sună buciumul cu jale.

Dacă punem pe al doilea cuvînt:

„Sara pe *deál* buciumul sună cu jale“ vom înțelege că buciumul sună pe deal, nu în alt loc.

Dacă punem accentul pe al treilea cuvînt:

„Sara pe deal *búciumul* sună cu jale“ se va înțelege că numai buciumul sună cu jale.

Și dacă accentul îl punem pe verb:

„Sara pe deal buciumul *súnă* cu jale“. Sensul va fi că buciumul se aude sunînd.

Iar dacă punem pe ultimul cuvînt:

„Sara pe deal buciumul sună *cu jále*“ va ieși în evidență felul cum sună buciumul.

[1] Idem.

Este evident că recitatorul va urma sensul care reflectă ideea exprimată de autor și care fiind cel logic, e și cel gramatical; între gramatică și logică este, după cum s-a arătat, o legătură absolută.

Intonația sau accentul tonal muzical este variația în înălțime a vocii în timpul vorbirii; ea depinde de numărul de vibrații, de frecvența sunetului. Cu cît vibrațiile sînt mai frecvente cu atît sunetul e mai înalt (acut) și cu cît sînt mai puțin frecvente sunetul e mai grav. Intonația marchează și ea, ca și accentul logic, raporturile sintactice, adică raporturile dintre elementele care compun o propoziție sau o frază. Cu ajutorul acestui accent tonal se pot exprima cele mai variate stări afective: schimbarea lui, sau o simplă modulare de ton, poate determina o mare varietate de sensuri ale aceluiași text.

O simplă interjecție „ah“, capătă valoare de bucurie, durere, spaimă etc... după intonația cu care este redată. De asemenea, același cuvînt, de exemplu, „bine“ poate să reflecte constatare, întrebare, mirare etc... după variația de înălțime de sunet cu care a fost rostit. În complexitatea construcției unei propoziții sau unei fraze, această intonație este generatoare de nuanțe și sensuri.

Intonația este atributul personalității actorului. Cele două tipuri de intonație enunțate de gramatică: ridicare de ton în frazele interogative și coborîre de ton în cele enunțiative și imperative sînt mult prea simple. Adevăratul stăpîn al intonației este actorul: intuiția artistică, fantezia, gustul, măsura, toate însușirile talentului său se manifestă în aceste inflexiuni vocale. Actorul găsește o infinitate de modulări de tonuri pentru a-și face vorbirea mai expresivă și a colora mai artistic și mai viu textul rostit.

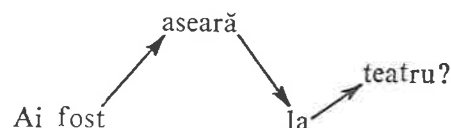
Oricît de bogate însă ar fi aceste modulări vocale, ele nu capătă justificare și sens decît atunci cînd îmbracă o structură strict logică a textului, determinată de o justă întrebuințare a accentului logic. Intonațiile fără suport logic vor da vorbirii scenice o muzicalitate inutilă, sau străină limbii noastre, vor deruta spectatorul, făcîndu-l să nu poată urmări textul transmis. Aceste intonații vor fi ca și cele ale străinilor care, deși pronunță bine limba română din punct de vedere fonetic și ortoepic, totuși vorbirea lor are o muzicalitate specifică limbii lor materne, ce se face imediat remarcată.

Nu există reguli pentru găsirea tonurilor; metoda didactică veche de a imita modul de frazare a maestrului „fă ca mine“, e de mult depășită. Intonația și inflexiunile vocii sînt generate direct de imaginea interioară a actorului. Cu cît va gîndi mai bine și va ști mai bine ceea ce trebuie să comunice publicului, cu atît intonațiile vor fi mai bogate și mai adevărate.

* * *

În privința accentului logic, de intensitate, regulile gramaticale sînt însă precise; ele sînt create de absoluta necesitate a coordonării ideilor în propoziții și fraze; aceste legi sînt comune aproape tuturor limbilor culte variind puțin doar acolo unde sînt cerute de o topică specială.

Dar, deși accentul logic depinde numai de legi gramaticale, pe cînd accentul tonal depinde mai mult de calitățile artistice ale actorului, totuși ele sînt, mai ales în vorbirea scenică, în strînsă legătură. Cuvintele scoase în evidență prin intensitatea accentului logic au, în curba intonației, din punct de vedere tonal, o înălțime mai mare decît celelalte cuvinte, chiar în cazul unei propoziții interogative, al cărei ton urcă întotdeauna spre sfîrșitul întrebării.



Dar nu numai diferența de înălțime de ton marchează cuvintele de valoare scoase în relief de accentul logic, ci și o infinitate de inflexiuni vocale specifice timbrului fiecărui actor. La sfîrșitul acestui capitol se va analiza, spusă de un mare actor și de un mare scriitor, cunoscător deplin al limbii noastre, aceeași poezie de M. Eminescu; din această analiză se va vedea că accentul logic, la amîndoi, *este același*, dar inflexiunile vocale sînt *total variate*: acest lucru creează impresia unei interpretări personale și diferențiate. Fiecare artist îmbracă structura logică a unui text cu melodia și timbrul vocal specifice personalității sale.

ÎNTREBUINȚAREA ACCENTULUI LOGIC

Regulile plasării accentului logic (de intensitate) sînt puține la număr, dar absolut necesare pentru descifrarea frazării logice a unui text. Cea mai complexă și mai edificatoare dintre ele e aceea a accentuării adverbului sau a oricărei locuțiuni adverbiale.

ACCENTUAREA ADVERBULUI

Dacă se analizează definiția adverbului dată de gramatică: „Adverbul este partea de vorbire care arată o caracteristică a unei acțiuni, stări sau însușiri"; dacă se ia în considerație o altă definiție a gramaticii: „Întrucît valoarea adverbului este caracterizarea unei acțiuni, stări sau însușiri, adverbul *determină* sau *completează* cu noțiuni accesorii verbe, adjective precum și alte adverbe sau locuțiuni adverbiale și chiar substantive " sau: „Unele adverbe se referă la întregul conținut al propoziției sau la o anumită parte a ei, afirmînd sau negînd comunicarea făcută, prezentînd-o ca nesigură, precizînd-o, restrîngînd-o sau explicînd-o", — necesitatea accentuării adverbului în frazare apare evidentă.

Teatrul este o copie artistică a vieții cu toate problemele ei; ca și viața teatrul înseamnă acțiune; de aceea, în vorbirea artistică, în care orice cuvînt trebuie să acționeze, să aibă o semnificație, vorbele care caracterizează acțiunea au o deosebită valoare. Tocmai ele sînt acelea care aduc clarificarea sensurilor sau precizarea lor și fac ca astfel textul să prindă viață.

Un exemplu simplu va dovedi valoarea adverbului în frazarea rostirii scenice, o propoziție formată din subiect și predicat: „el lucrează". Nici unul din cele două cuvinte nu cer o accentuare deosebită, enunțînd numai un fapt.

Dacă însă se spune:

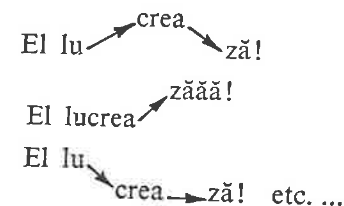
el lucrează *repede*
frumos
fără interes
orice
numai dimineața etc.,

subiectul va căpăta imediat o sumă de caracterizări, care vor ajuta la cunoașterea sa și a acțiunilor sale. Vom ști, de pildă, că e un om grăbit și lucrează repede; sau că e un om căruia îi place să-și supravegheze munca și lucrează frumos; sau nu are interes pentru lucrul pe care-l face; sau e un om pentru care lucrul nu e de primă importanță și lucrează orice; și, în sfîrșit, e foarte planificat sau dimpotrivă e un leneș sau fără putere de muncă și lucrează numai dimineața.

Din aceste simple exemple se poate vedea că, datorită adverbului sau locuțiunilor adverbiale: *repede, frumos, fără interes, orice, numai dimineața*, acel despre care se vorbește poate fi cunoscut și caracterizat mai bine. Nu verbul „lucrează" caracterizează personajul, ci modul cum lucrează.

În vorbirea obișnuită, și cu atît mai mult în cea scenică, necesitatea explicării felului cum se face o acțiune este atît de importantă, încît atunci cînd verbul este singur, fără o calificare adverbială, ea se suplinește mai întotdeauna printr-o inflexiune vocală care are rolul de a califica acțiunea.

Se modulează tonul pe silabele verbului după fantezia sau sensibilitatea actorului:



Adverbele pot proveni și din alte părți de cuvinte ca: adjective, participii, substantive etc.... transformate în adverbe sau locuțiuni adverbiale prin schimbarea întrebuințării lor. De asemenea, caracteristicile exprimate de adverbe sînt

foarte diferite: advebe de mod, de loc, de timp, de cauză, de scop, de comparaţie etc. Fiecare dintre aceste caracteristici are la rîndul ei o serie de variante, care se găsesc în textele gramaticii române.

Ceea ce interesează îndeosebi, este existenţa bogată a adverbului în exprimarea unei gîndiri scrise sau vorbite. Limba e un organism viu, ea îşi creează elementele de care are nevoie şi le elimină pe acelea care nu-i mai folosesc. Marea varietate de forme adverbiale dovedeşte utilitatea lor în exprimarea colorată a ideilor şi implicit motivarea accentuării lor în vorbirea curentă şi în cea scenică.

Un exemplu concludent a valorii adverbului în orice limbă cultă îl dă L. Brémont[1] vorbind despre alegerea cuvintelor de valoare; el arată că tradiţia era ca următoarele versuri din *Othello* de *Ducis:*

„Que de tomber vivant dans ces terribles mains“ [2]

să fie spuse cu un accent foarte puternic pe cuvîntul „terribles“ (aprigile). Talma, actorul care luptînd împotriva falsei emfaze a adus pe scenă tonul natural al vorbirii, a impresionat puternic publicul punînd accentul pe cuvîntul „vivant“ (viu). Sublinierea acestui cuvînt era, în acelaşi timp, marcată de o pauză de o clipă înainte de a spune acest cuvînt, însoţită de o expresie sălbatecă în ochi.

Marii actori frazează toţi gramatical, dar nu scolastic; ei scot în evidenţă cu o deosebită artă cuvîntul accentuat. George Calboreanu de pildă, într-o imprimare la radio a versurilor lui G. Coşbuc *Nunta Zamfirei*, descriind sosirea oaspeţilor la nuntă:

„Venit-au roiuri de-mpăraţi
Cu stemă-n frunte şi îmbrăcaţi
Cum astăzi nu-s“

intonează cuvîntul „îmbrăcaţi“ astfel încît cele mai excepţionale calificative a felului cum erau îmbrăcaţi aceşti voevozi nu ar avea forţa evocativă a inflexiunii vocale dată cuvîntului de actor. Este un exemplu de suplinire a lipsei adverbului prin accentul tonal al intonaţiei; actorul a simţit că pentru imaginea sa interioară cuvîntul „îmbrăcaţi“ e prea sărac şi atunci l-a colorat cu o tonalitate deosebită îmbogăţindu-l. Acest exemplu nu dezice importanţa adverbului, despre care s-a scris mai înainte şi care trebuie bine subliniată din contra, arată că, în lipsa lui, el trebuie suplinit prin mijloace de măiestrie

ACCENTUAREA NEGAŢIEI

O altă regulă de frazare tot atît de importantă ca şi plasarea accentului de intensitate pe adverb este accentuarea negaţiei. Evidenţierea adverbului îmbogăţeşte ideile textului cu o sumă de nuanţe, scoaterea în evidenţă a negaţiei aduce claritate în expunerea ideilor; accentuarea negaţiei marchează contrastul dintre ideile afirmative şi cele negative, şi din acest contrast vorbirea capătă semnificaţie şi expresivitate.

[1] L. Brémont „L'art de dire les vers“
[2] Decît a cădea viu în aprigile mîini

În cadrul unei propoziţii sau a unei fraze, în afară de negaţia „nu“, negaţia poate apare din nou prin unul sau mai multe cuvinte; ea poate însă să se afle chiar numai într-o silabă a unui singur cuvînt. Oriunde s-ar afla şi oricum ar fi exprimată, pentru limpezirea ideilor ea trebuie scoasă în evidenţă.

Sînt unele cuvinte care conţin în structura lor o silabă de negaţie, de exemplu cuvîntul: „*ne*îndurător“. Din punct de vedere fonetic, are un singur accent, accentul tonic de pe ultima silabă „neîndurătór“. În vorbirea scenică, la radio, televiziune, film sau în general în vorbirea în public, acest cuvînt se rosteşte, pentru o mai mare claritate a sensurilor, ca şi cum ar fi scris din două cuvinte: „né îndurătór“, negaţia „ne“, căpătînd astfel un accent tonic, e scoasă în evidenţă clarificînd imediat sensul cuvîntului. La fel se rostesc cuvinte ca: nemaiauzit, nemulţumit, neclar, nepieritor. etc. *né* maiauzit, *né* mulţumit, *né* clar, *né* pieritor etc.

Negaţia „*nu*“, atît de des întîlnită în economia construcţiei unui text, capătă întotdeauna un accent de intensitate. Totuşi sînt cazuri excepţionale cînd această negaţie nu trebuie accentuată, cînd în afară de „nu“ mai există încă un cuvînt cu un caracter pur negativ ca: niciodată, nimeni, nici etc...

În aceste cazuri, accentul de intensitate cade pe aceste cuvinte, ori unde ar fi ele plasate în cadrul propoziţiei; se spune de exemplu:

„nu am fost *niciodată* la teatru“ nu
„*nu* am fost niciodată la teatru“

sau

„*nimeni* n-a cerut acest lucru“ nu
nimeni *n-a* cerut acest lucru

sau

„n-am *nici* o idee“ nu
„*n-am* nici o idee“.

O a doua excepţie o găsim în propoziţiile *imperative negative*, cînt negaţia „nu“ nu se accentuează şi accentul cade pe subiectul cu sens negativ. Se spune în acest caz, de exemplu:

„*Unul* să nu mişte!“ — nu
„Unul să *nu* mişte!“

sau

„*Un copil* să nu plîngă!“ — nu
„Un copil să *nu* plîngă!“

sau

„*O vorbă* să nu se audă!“ — nu
„O vorbă să *nu* se audă!“

De drept subiectul e negativ fiindcă a doua negație „nici“, pe care ar trebui în mod normal să cadă accentul, e subînțeleasă. Propozițiile complete ar fi următoarele:

Nici unul să nu miște!
Nici un copil să nu plîngă!
Nici o vorbă să nu se audă!

Dacă aceeași suită de cuvinte ar forma o propoziție interogativă, de exemplu, accentul ar cădea puțin și pe subiect dar mult mai puternic pe negația „nu“, fiindcă subiectul nu e negativ:

Unul, să *nu* miște?
Un copil, să *nu* plîngă?
O vorbă, să *nu* se audă?

ACCENTUAREA UNOR CONJUNCȚII

În general conjuncțiile nu se accentuează, ele făcînd doar legătura dintre idei. Totuși sînt cazuri cînd tocmai această legătură deține cheia sensurilor și atunci conjuncția capătă accentul de intensitate, fără care poziția sau fraza nu e pe deplin clar exprimată.

Conjuncția **și**

Conjuncția *și*, care intervine atît de des în convorbire încît accentuarea e ar fi obositoare și zgomotoasă, nu capătă accent; totuși într-un singur caz primește un accent de intensitate destul de apăsat, și anume: cînd își pierde caracterul de conjuncție, căpătîndu-l pe cel de adverb.

În propoziția „Și eu doresc să mă plimb“, de exemplu, conjuncția *și* ține locul adverbului „de asemenea“; sensul acestei propoziții e clar: subiectul dorește de asemenea să se plimbe și atunci accentul de intensitate cade astfel:

„*Și* eu doresc să mă plimb“.

Dacă conjuncția *și* nu s-ar accentua, sau dacă accentul ar cădea pe cuvîntul „doresc“ sau „plimb“, în primul caz propoziția ar fi neclară iar în celălalt s-ar schimba sensul ei.

La fel s-ar întîmpla și în propoziția: „Și pe el îl cheamă Radu“ în care conjuncția „și“ ține tot locul adverbului „de asemenea“; sau în propoziția: „a plecat și a *și* fost uitat de toți “ în care conjuncția *și* înlocuiește adverbul „imediat“ sau „curînd“.

Un vers din poezia *Călin* de M. Eminescu e, de asemenea, un bun exemplu:

„Zburătoru-ți este tată și pe el Călin îl chiamă“.

Dacă accentul cade pe conjuncția *și* se înțelege că și pe copil și pe tatăl său, Zburătorul, îi cheamă Călin; cînd conjuncția *și* nu e accentuată sensul se schimbă apărînd doar afirmația că pe tatăl copilului îl cheamă Călin.

Conjuncțiile **ori** *și* **sau**

În propozițiile disjunctive, adică în propozițiile care exprimă acțiuni și stări opuse, contradictorii, dintre care nu se poate realiza decît una, aceste conjuncții poartă accentul principal. De exemplu:

„Țările române *ori* vor fi unite
Ori vor fi în parte la străini robite“

(Bolintineanu)

accentul de intensitate cade puternic pe aceste conjuncții, aflate în ambele propoziții, redînd clar astfel sensul disjunctiv al versurilor.

Conjuncția *ori* sau conjuncția *sau* pot să se afle într-o suită de mai multe propoziții disjunctive și de fiecare dată trebuie să capete accentul principal. De exemplu:

Ori îmi dai înapoi calul, *ori* mi-l plătești, *ori* te dau în judecată.

Sau minți, *sau* te prefaci, *sau* nu știi nimic.

Altădată conjuncția *ori* e singură dar din context apare ideia de disjuncție și prezența unei alte conjuncții „ori“ se subînțelege, cum ar fi în versurile:

„Era să țip obrasnic
Ori ce era să fac?“

(G. Coșbuc)

Și în acest caz singura conjuncție *ori* capătă un accent puternic.

Cîteodată aceste conjuncții se combină între ele, și în acest caz accentul principal de intensitate e plasat pe amîndouă. De exemplu:

„*Ori* ești hămișliu ca vulpea
Sau grozav ești de nătîng“

(Davilla — *Vlaicu Vodă*)

Alte ori aceste conjuncții apar singure, disjuncția fiind exprimată direct; și în acest caz amîndouă conjuncțiile sînt puternic accentuate. De exemplu:

Sau — sau!
Ori — ori!

Conjuncția **dacă**

Această conjuncție poate fi și accentuată și neaccentuată. În cazul că ea exprimă o condiție, nu capătă accent: De exemplu:

„Dacă pleci *acuma* în oraș *n*-o să întîrzii."

Accentul cade pe adverbul „acuma" și pe negația „n-o", iar conjuncția „dacă" rămîne neaccentuată.

Cînd însă această conjuncție face parte dintr-o propoziție dubitativă, care exprimă o îndoială, o nehotărîre, o nesiguranță sau o bănuială, trebuie să fie accentuată.

De exemplu:

„Nu știu *dacă* mă duc".

Adeseori în teatru acest joc de *dacă* dubitativ și „dacă" condițional poate fi de mare efect, textul căpătînd, prin acest joc de accente, strălucire și promptitudine în replici.

Conjuncția **să**

De obicei această conjuncție nu se accentuează, dar în cazul unei propoziții dubitative, deliberative, ea capătă accent de intensitate. De exemplu:

Să cred, *să nu* cred, *nu* știu ce să cred!

În primele două propoziții conjuncția *să* e accentuată puternic fiind propoziții dubitative, deliberative; în propoziția a treia, care nu are același gen ca primele două, conjuncția *să* nu primește accent, accentul căzînd pe negația „nu".

O simplă încercare de a schimba ordinea accentuării conjuncției „să" în această frază va demonstra neclaritatea redării sensului dubitativ și va da o muzicalitate și un ritm străin limbii române. Plasarea justă a accentului pe o mică conjuncție, neînsemnată în aparență, ajută mult la precizarea transmiterii în public a ideilor unui text.

Conjuncția **deși**

Conjuncția *deși* poate căpăta un accent puternic cînd ideea de concesie trebuie bine susținută. De exemplu:

Deși m-am sculat devreme n-am reușit să termin treburile.

„*Deși* trepte osebite le-au ieșit din urna sorții
Deopotrivă-i stăpînește raza ta și geniul morții."
(M. Eminescu — *Scrisoarea I*)

În următorul exemplu conjuncția „deși" are un accent mai slab, aproape imperceptibil, fiindcă ideea de concesie nu e atît de puternic enunțată ca aceea a dorinții de a se plimba:

„Aș vrea să mă plimb, *deși* mă doare piciorul."

ACCENTUAREA UNOR PRONUME

Pronumele de întărire și pronumele demonstrativ

Ca și conjuncțiile, pronumele, de obicei, nu este accentuat; cînd însă el se află imediat după un substantiv cu scopul unei precizări cu privire la acest substantiv, deosebindu-l față de alte substantive, atunci acest pronume de întărire, sau demonstrativ, primește un accent puternic, care ajută la determinarea și caracterizarea substantivelor. De exemplu:

„Sînt sătul de-așa viață... nu sorbind a ei pahară,
Dar mizeria *aceasta*, proza *asta* e amară."
(M. Eminescu — *Scrisoarea IV*)

„Mircea *însuși* mînă-n luptă vijelia-ngrozitoare,
Care vine, vine, vine calcă totul în picioare;"
(M. Eminescu — *Scrisoarea III*)

ACCENTUL ÎN PROPOZIȚIILE INTEROGATIVE

În propozițiile interogative accentul de intensitate cade totdeauna pe cuvîntul de interogație. În vorbirea scenică uneori acest accent e pus pe cuvinte care atrag fie pentru frumusețea noțiunii pe care o reprezintă, fie pentru farmecul lor sonor, și cîteodată e pus și pe verb; acest fel de a pune accentul dă vorbirii, așa cum s-a arătat, o muzicalitate și un ritm străin, care aduc cu ele o emfază falsă și o vorbire căutată, așa-numita în teatru, „*salonardă*".

Accentul în propozițiile interogative trebuie, gramatical, să cadă pe cuvîntul de interogare care poate să fie oriun pronume interogativ sau, cîteodată, un adverb cu nuanță interogativă.

Pronumele interogativ **cine? ce? care?**

Dăm cîteva exemple de propoziții interogative din poezia noastră clasică pentru a arăta plasarea accentului de intensitate pe aceste pronume interogative:

„Asta-s eu! Și sînt voinică!
Cine-a zis că eu sînt mică?"
(G. Coșbuc — *La oglindă*)

„Căci pentru *care* altă minune decît tine
Mi-aș risipi o viață de cugetări senine?"
(M. Eminescu — *Nu mă înțelegi*)

„*Ce*-i tu soro? *Ce* să fie?
Nuntă mare-n crîng!
(G. Coșbuc — *Nunta-n codru*)

„Dar *ce* scriu eu? Oricum să scriu
E ne-mplinit"
(G. Coşbuc — *Nunta Zamfirei*)

Să se încerce să se pună accentul de intensitate pe alte cuvinte decît aceste pronume interogative şi se va vedea imediat nepotrivirea dintre ideea ce rezultă din text şi cea pe care o sugerează fraza rostită cu accentul deplasat.

În versurile de mai sus punînd un accent puternic pe „ce" („Dar *ce* scriu eu?"), efectul e de o frumuseţe rară fiindcă dă impresia că poetul nu găseşte cuvintele pe lumea asta pentru a descrie această nuntă „ca-n poveşti".

În general, marii actori plasează accentele logice perfect gramatical, însă modul de a pune acest accent, durata şi gradul de intensitate, poartă amprenta personalităţii şi talentului fiecăruia.

Adverbul cu sens interogativ **unde? cînd? cum?**

Dăm, de asemenea, cîteva exemple de versuri clasice pentru a arăta plasarea accentului de intensitate pe adverbele interogative.

„Mă prind cu ea? Cel sfînt s-o bată
Dar *cum* mă prind? Ea e bogată."
(G. Coşbuc — *Duşmancele*)

„*Unde* eşti copilărie
Cu pădurea ta cu tot?"
(M. Eminescu — *O rămîi*)

„*Unde* te duci? *Cînd* o să vii?
(M. Eminescu — *Atît de fragedă*)

Şi în aceste exemple, o schimbare a accentului pe alte cuvinte aduce o muzicalitate şi un ritm străin limbii noastre. Dacă s-ar spune de exemplu:

„Unde te *duci*? Cînd o să *vii*?"

sau s-ar schimba sensul versului, sau ideea ar fi total neclară, dar în orice caz, versul nu mai sună perfect româneşte.

ACCENTUL ÎN PROPOZIŢIILE EXCLAMATIVE

„Propoziţiile enunţiative cu nuanţă afectivă sau propoziţiile exclamative sînt propoziţiile prin care se comunică ceva, în legătură cu un obiect sau cu un fenomen, exprimîndu-se, în acelaşi timp, starea afectivă a vorbitorului".[1]

[1] Gramatica limbii române. Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.

În aceste propoziţii, accentul logic lucrează simultan cu accentul tonal; accentele sînt cu atît mai puternice cu cît gradul de tărie al emoţiei exprimate e mai mare. Aceeaşi propoziţie poate să fie o propoziţie pur enunţiativă, sau o propoziţie puternic exclamativă, diferenţa marcînd-o numai accentul şi intonaţia. De exemplu, propoziţia enunţiativă simplă „Maria a găsit copilul" poate să devină o propoziţie puternic exclamativă, avînd accentul de intensitate fie plasat pe subiect:

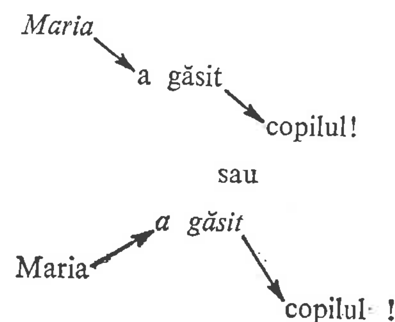
„*Maria* a găsit copilul!"

înţelegîndu-se că Maria nu altcineva a găsit copilul; fie pe predicat:

„Maria *a găsit* copilul!"

Verbul în acest caz fiind singur, intonaţia îi va suplini lipsa unei caracterizări adverbiale şi-i va da înţelesul de „a găsit însfîrşit" sau, „a găsit din fericire" etc.

Intonaţia însă în propoziţiile exclamative e mult mai puternică decît accentul de intensitate; ea are o infinitate de variante care ţin, toate, de calităţile artistice ale actorului şi de timbrul său vocal; în general însă curba intonaţiei în aceste propoziţii e descendentă:



Stările afective din propoziţiile exclamative pot fi de: admiraţie, plăcere surprindere, indignare, regret etc.; ele pot fi însă şi mai complexe adică de asociere a două, trei sentimente: surprinderea cu admiraţie sau cu spaima, admiraţia cu frica etc.

Toate aceste stări afective sînt colorate prin accentul tonal; el stăpîneşte cu desăvîrşire propoziţia exclamativă. Totuşi această propoziţie are o anumită topică şi se construieşte cu anumite părţi de vorbire: cu *pronumele relativ*, ce (sau în expresii) ce mai, ce de mai, ce de etc.; cu *adverbele* aşa, atît, cît, cum, unde, cînd etc.; cu *modul conjunctiv:*

(„*Să nu* dea Dumnezeu cel sfînt
Să vrem noi *sînge*, nu pămînt!"
(G. Coşbuc — *Noi vrem pămînt*)

sau cu unele interjecții:

„*O!* glasul amintirii rămîne pururi mut."

(M. Eminescu — *Departe sînt de tine*)

„*Ah!* subțire și gingașă
Tu pășeai încet, încet."

(M. Eminescu — *Pe aceiași ulicioară...*)

Aceste părți de vorbire cu ajutorul cărora se construiește propoziția exclamativă primesc, pe lîngă culoarea dată de intonația vocală, și un accent de intensitate. De exemplu, accentul pe adverb:

„*Atît* de fragedă, te-asemeni
Cu floarea albă de cireș"

Abia atingi covorul moale,

Cît poți cu-a farmecului noapte
Să-ntuneci ochii mei pe veci

(M. Eminescu — *Atît de fragedă*)

Accentul pe pronumele relativ:

„I-au pus flori pe frunte ... Corpul ei cel fin
Ce nobil transpare prin giulgiul de in!"

(M. Eminescu — *Viața*)

„*Ce mai* chef și chiu prin ramuri
Se-ncinsese atunci!"

(G. Coșbuc — *Nunta în crîng*)

Accentul pe modul conjunctiv și pe interjecții a apărut în primele exemple.
În general, ferindu-se de „teatralism", actorii tineri evită să pună puternic aceste accente, alunecînd ușor pe lîngă ele; dar tot acești actori, în vorbirea curentă, întîlnindu-și de exemplu un coleg pe care nu l-au mai văzut, să zicem, de două zile, exclamă puternic: *Ce* mai faci! sau *De cîte* zile nu te-am văzut! *Ah!* Ce bine-mi pare că te văd etc.
Accentul de intensitate și intonația în propozițiile exclamative, exprimînd direct starea afectivă a celui ce vorbește, trebuie să fie scoase neapărat în evidență, dar bineînțeles cu măsură, cu gust și cu discernămînt logic gramatical.
În textele clasice sau în cele antice, aceste accente, care dau nuanța exclamativă a versurilor, trebuie ridicate la alte proporții, mult mai mari decît în textele moderne: în caz contrar, ritmul și muzicalitatea lor au de suferit, fiind reduse la dimensiunile obișnuite ale cotidianului.

ACCENTUL ÎN FRAZĂ

După ce s-a analizat întrebuințarea accentului logic și tonal în cea mai mică unitate a sintaxei — propoziția — se impune a fi expuse și regulile plasării acestor accente în cadrul unității superioare sintactice alcătuită din două sau mai multe propoziții: — fraza —.
După cum în cadrul unei propoziții, importanța mai mare a cuvintelor de valoare se marchează prin accentuarea acestora, tot astfel și în cadrul unei fraze una dintre propoziții poartă un accent mai puternic. Accentul nu cade totdeauna după alegerea propoziției principale sau regente, ci după cum se acordă o importanță mai mare ideilor textului; dacă ideile importante sînt plasate într-o propoziție secundară, pentru clarificarea sensului frazei, această propoziție secundară va fi scoasă în evidență.
De exemplu, în fraza:

Nu ești atent, *de aceea nu știi*

propoziția principală este „nu ești atent", dar în această propoziție doar negația *nu* e accentuată pe cînd propoziția secundară „*de aceea nu știi*" este toată scoasă în evidență, ideea pe care o conține fiind cea principală.
În cadrul unei fraze, ca și în cadrul unei propoziții, toate ideile care se află în opoziție trebuie accentuate.

„*Nu e soare, dar e bine*
Și pe rîu e numai fum"

(G. Coșbuc — *Iarna pe uliță*)

„Că pentru ei *ori viu, ori mort*
Tot una face."

(G. Coșbuc — *Rugămintea din urmă*)

Dacă plasarea accentului logic a fost bine rezolvată în cadrul propozițiilor, problema alegerii propoziției sau propozițiilor care să fie scoase în evidență în cadrul frazei nu e atît de grea; și aici discernămîntul și talentul actorului vor fi acelea care-l vor ajuta să găsească calea cea bună.
Legile gramaticale ale frazării sînt, evident, mai multe decît cele expuse în acest capitol, dar s-au ales cele mai direct necesare, care sînt absolut valabile în interpretarea oricărui gen de literatură dramatică, în proză sau în versuri; ele sînt asemenea marcajelor rutiere care, fără să aibă avantajul unor hărți cu indicații amănunțite, ajută, indicînd precis drumul de urmat.

PUNCTUAȚIA ORALĂ A VIRGULEI

Virgula arată felul cum fraza și propoziția se despart în elementele lor constitutive, pe baza raporturilor sintactice dintre ele; ea marchează grafic anumite pauze scurte și ridicări de ton, servind prin aceasta la redarea

grafică a ritmului vorbirii și a intonației. Marcarea virgulei e determinată de voință și de gîndirea autorului, care în munca sa de creație, își alege cuvintele, cizelează frazele și pune o ordine în înlănțuirea logică și-n succesiunea ideilor.

În vorbirea curentă, pe care actorul trebuie să o ridice la rangul de vorbire artistică, păstrîndu-și totuși caracterul de spontaneitate (nu de migala conceperii unui text scris) procesul dintre gîndirea și materializarea ei prin cuvinte este altul.

Cuvîntul este născut de un gînd, care, la rîndul lui generează alt gînd și tot așa mai departe; toate aceste gînduri se înlănțuie și converg spre o concluzie spontană.

În scris aceste gînduri sînt coordonate în propoziții despărțite unele din ele prin virgule și formează împreună o frază, care se termină în concluzia finală cu un punct; deci după o suită de ridicări de tonuri la virgule, vine lăsarea definitivă de ton cerută de punctul final.

În vorbirea curentă fiecare gînd se termină cu o inflexiune vocală finală de coborîre de ton; exprimarea noului gînd se face cu o reluare de ton și se termină cu o nouă coborîre; concluzia va avea bineînțeles la început și ea o reluare de ton și va sfîrși cu un ton și mai puternic de coborîre.

Virgula însă indică o ridicare de ton care anunță precis continuarea ideii; vorbirea scenică trebuie să copieze artistic vorbirea curentă, de toate zilele, nu trebuie să dea impresia că se știe dinainte ce se va spune mai tîrziu. De aceea punctuația sonoră a virgulei în teatru nu trebuie să capete ridicare de ton, ca în lectura artistică a unui text în care înlățuirea logică și succesiunea ideilor e consemnată în scris, ci va împrumuta ceva din intonația coborîtă a punctului.

Același text, într-o lectură artistică, va avea pentru virgule o intonație de ridicare de ton, și în interpretarea scenică inflexiuni de coborîre de ton, ca în vorbirea curentă.

Uneori virgula capătă și în vorbirea scenică intonația ei suitoare, atunci cînd, din contextul replicii, reiese că se știe dinainte cele ce urmează a fi spuse. De exemplu, cînd un personaj enumeră titlul unor cărți cunoscute sau povestește o scenă la care a asistat, sau repetă cuvintele spuse lui de un alt personaj...

Virgulele vin totuși în ajutorul actorului în ceea ce privește descifrarea sensurilor rolului sau versurilor, căci ele marchează începutul și sfîrșitul unor idei și parantezele în legătură cu aceste idei.

Trebuie reținut, deci, că punctuația orală a virgulelor în vorbirea scenică are un rol deosebit de important: atunci cînd nu sînt bine intonate sînt supărătoare și dau un aspect de redare „papagalicească" a textului.

Bineînțeles măiestria actorului face ca el să găsească întotdeauna calea justă între respectarea regulilor gramaticale și redarea artistică a textului.

PAUZA ARTISTICĂ

„Pauza este o întrerupere a vorbirii, de durată variabilă; ea poate fi cerută de anumite semne de punctuație: punctul, virgula, două puncte, punct și virgulă, punctele de suspensie, paranteza, linia de pauză, semnul întrebării și semnul exclamării" (Gramatica limbii române).

Aceste pauze sînt bine cunoscute. E necesar, însă, a se analiza alte aspecte ale definițiilor gramaticale. Astfel: „În vorbirea afectivă, pauzele pot fi mai dese și mai mari" și „ele sînt în raport direct cu procesul de gîndire al omului".

Vorbirea scenică este prin excelență o vorbire afectivă, de aceea pauzele, în teatru, sînt uneori foarte mari și întotdeauna justificate de o gîndire precisă.

Aceste pauze capătă denumirea de „pauze artistice" și sînt adevărate replici, de un mare efect scenic, atunci cînd sînt bine conduse.

Se va analiza, fără a intra în domeniul interpretării, pauza artistică în lumina respirației reflexe, baza creației în teatru.

Se știe, din cele expuse în capitolul respirației, că orice efort, chiar cel al gîndirii, este din punct de vedere fiziologic însoțit de actul inspirației; pe de altă parte, arta actorului și, după cum s-a arătat mai sus, însăși gramatica, arată că pauza trebuie să fie condusă de gîndire. De aceea, orice pauză artistică este, în ultimă analiză, un joc al inspirației și al expirației cu o reflectare a înlănțuirilor de idei ce trebuie să conducă jocul mut al actorului.

În viața de toate zilele, dacă cineva se aude strigat, de exemplu, din camera de alături, va întoarce capul instinctiv spre direcția de unde vine chemarea și tot instinctiv în timpul acesta *precis, va inspira.* Efortul atenției aduce cu el actul inspirației.

Un alt exemplu pentru a dovedi că o concentrare a gîndului aduce cu sine inspirația: cineva citește o carte în care se descrie, să zicem, călătoria cuiva într-o regiune mai puțin cunoscută; se dau nume de localități, se indică plasarea geografică a lor și pe pagina următoare se află o hartă; imediat ce există dorința de a confrunta textul descrierii localității cu această hartă și începe cercetarea atentă a ei, inspirația va veni în mod reflex *în ritmul intensității acestei cercetări.*

La începutul unui concert simfonic, cînd dirijorul ridică bagheta, atenția tuturor orchestranților e îndreptată spre el, iar în timpul acesta toți, după o mică retenție, inspiră lin în ritmul în care inspiră și dirijorul, care face un efort mare de concentrare; cu primele note cîntate va începe pentru toți actul expirației. Mai mult încă, această mică retenție, urmărită de aceeași inspirație lină, o fac, odată cu dirijorul, nu numai orchestranții, ci și publicul.

Pianiștii, violoniștii etc. inspiră în pauzele dintre ideile muzicale și apoi, odată cu redarea acestor idei, expiră; la unii instrumentiști această respirație e foarte puternică și cîteodată prea vizibilă.

În teatru actorul trebuie să-și trăiască rolul tot timpul cît este pe scenă, *chiar și atunci cînd nu vorbește*, adică în pauze; asta înseamnă că în timpul

cînd tace trebuie să țină contactul cu partenerii, să reacționeze lăuntric, fără gest sau grimasă, la tot ce se întîmplă în jurul său pe scenă, adică să gîndească întocmai ca personajul pe care-l interpretează.

Acest mod de a nu părăsi nici o clipă personajul, de a nu „ieși din pielea personajului" și de a gîndi mereu ca el poartă în teatru numirea de „*monolog interior*".

În timpul acestui monolog interior actorul are *diferite intensități de gîndire* asupra celor ce se întîmplă în jurul său pe scenă; momente cînd ar vrea să intervină dar totuși crede că e mai bine, din motive justificate de acțiunea piesei, să se rețină; alte momente de plictiseală la auzul replicilor din jur etc. Întotdeauna cînd gîndul se intensifică, la actorii care nu mint pe scenă, adică la acei care-și trăiesc cu adevărat rolul, inspirația vine în mod reflex, adusă de această intensificare de efort cerebral, fără aportul conștient al voinței lor.

Uneori atenția publicului se îndreaptă tocmai spre actorul care ascultă ce vorbesc partenerii lui — dar care ascultă atît de expresiv, încît lasă în umbră pe cei care au replici; tăcerea sa e mai adevărată, mai artistică, decît replicile celor care-i ascultă.

Marele actor V. Morțun în *Azilul de noapte* de Gorki, jucînd rolul „actorului", capta întratît atenția publicului în scena mută de pe cuptor, cînd îl frămîntă gîndul sinuciderii, încît deși în scenă erau actori mari ca V. Maximilian, G. Storin, Toni Bulandra, M. Fotino, publicul îl urmărea numai pe el care gîndea, suferea, respira chinuit, totul fără cea mai mică ostentație, dar cu o mare trăire; cînd lua decizia actului disperat și fugea afară, în sală izbucneau ropote de aplauze, adresate lui, cu toate că pe scenă replicile celorlalte personaje nu încetaseră nici o clipă.

Dacă actorul încetează monologul interior, în timpul cît partenerii lui vorbesc, lăsîndu-se furat de propriile lui gînduri, respirația sa va fi pe măsura și pe ritmul acestora, nu pe a gîndurilor personajului și ca urmare: ori va ataca replica sa viitoare după o pauză prea mare (în care timp va încerca să revină repede la gîndirea și deci la ritmul respirator al personajului interpretat), va inspira superficial și rezultatul va fi o replică cu o trăire sau o intensitate tonală insuficientă; ori, chiar dacă reușește să reintre în rol, fără această pauză, replica nu va avea autenticitate și organicitate, iar acțiunea scenei va lîncezi, adică, după o expresie consacrată în teatru va face „burtă" și tot ritmul scenei va fi scăzut.

Chiar atunci cînd e singur în scenă și joacă o scenă mută, actorul nu va reuși să capteze atenția publicului decît dacă gîndește tot timpul cît activează ca și cum scena ar fi vorbită; numai atunci inspirația sa va coincide cu concentrarea cerebrală și expirația cu relaxarea; ca și în viață și pe scenă *respirația înseamnă trăire*. Dacă în scena mută, care în fond este o mare pauză, actorul execută fără trăire, mișcările indicate de autor sau de regizor, respirația sa va fi o respirație obișnuită, de alimentare cu aer, inexpresivă și necreatoare.

În teatru sînt, de asemenea, situații cînd actorul vorbește cu un personaj invizibil, ale cărui replici nu se aud dar se subînțeleg (de exemplu, o conversație la telefon) dacă, în timpul cînd ascultă replicile interlocutorului invizibil, actorul nu reacționează, adică nu gîndește asupra celor auzite la telefon întocmai ca personajul pe care-l interpretează, respirația lui va fi o respirație inexpresivă și cotidiană care nu-l va ajuta să creeze un moment artistic.

În piesa lui Jean Cocteau, *Vocea umană*, actrița, singură pe scenă, trăiește timp de o oră o mare tragedie (avînd ca partener un personaj invizibil la capătul celălalt al firului telefonic). Din felul cum reacționează, din intonație, din expresie, publicul, deși nu aude replicile personajului de la telefon, trebuie să sesizeze toate acestea.

Dacă actrița nu ar cunoaște textul personajului invizibil și nu ar reacționa cu gîndul și implicit cu respirația la replicile lui, nu ar putea duce la capăt această partitură, pe cît de dificilă pe atît de interesantă.

În concluzie, pauza artistică este un mijloc de realizare scenică foarte important, care cere, pe lîngă fantezie și măiestrie artistică, o deosebită grijă asupra respirației. Respirația este aceea care dovedește dacă actorul „joacă" sentimentele sau dacă trăiește cu adevărat momentul jucat.

Nu se înțelege prin trăire o sensibilitate demonstrativă, ci o succesiune de gînduri intense și adevărate, care vor da viață personajului pînă într-atît, încît actorul va respira ca personajul, iar publicul emoționat de jocul actorului va avea și el același ritm respirator, în special în scenele de mare tensiune dramatică.

ANALIZĂ COMPARATIVĂ A FRAZĂRII ÎN DOUĂ INTERPRETĂRI

Se va analiza frazarea poeziei *Pe lîngă plopii fără soț* de M. Eminescu în interpretarea artistului poporului George Vraca și în aceea a marelui scriitor, cunoscător perfect al limbii române, Mihail Sadoveanu.

Această analiză va privi numai urmărirea frazării, în amîndouă interpretările, în lumina celor expuse în capitolul de față, adică a întrebuințării celor două accente: logic și tonal.

Prin această dublă analiză se urmăresc trei obiective:

1) a se vedea că marii artiști, fie ei actori sau scriitori, în interpretarea unui text respectă cu strictețe legile gramaticale ale vorbirii;

2) a se vedea că în interpretarea artistică a unui text, structura logică se bazează pe legile gramaticale ale plasării accentului de intensitate.

3) a se arăta că intonația depinde direct de talentul și personalitatea fiecărui artist.

Pentru ca frazarea celor doi interpreți să poată fi mai ușor comparată se vor sublinia, pe același text, accentele, în felul următor: George Vraca cu o linie continuă, iar Mihail Sadoveanu cu o linie punctată.

„Pe lîngă plopii fără soț"

(M. Eminescu)

George Vraca, discul Electrecord EXC 182
Mihail Sadoveanu, discul Electrecord EXC 1051

1) Pe lîngă plopii fără soț
Adesea am trecut:
Mă cunoșteau vecinii toți —
Tu nu m-ai cunoscut.

2) La geamul tău ce strălucea
Privii atît de des;
O lume toată-nțelegea —
Tu nu m-ai înțeles.

3) De cîte ori am așteptat
O șoaptă de răspuns!
O zi din viață să-mi fi dat,
O zi mi-era de-ajuns;

4) O oră să fi fost amici,
Să ne iubim cu dor,
S-ascult de glasul gurii mici
O oră și să mor.

5) Dîndu-mi din ochiul tău senin
O rază dinadins,
În calea timpilor ce vin
O stea s-ar fi aprins;

6) Ai fi trăit în veci de veci
Și rînduri de vieți,
Cu ale tale brațe reci
Înmărmureai măreț,

7) Un chip de-apururi adorat
Cum nu mai au perechi
Acele zîne ce străbat
Din timpurile vechi.

8) Căci te iubeam cu ochi păgîni
Și plini de suferinți,
Ce mi-i lăsară din bătrîni
Părinții din părinți.

9) Azi nici măcar îmi pare rău
Că trec cu mult mai rar,
Că cu tristeță capul tău
Se-ntoarce în zadar,

10) Căci azi le semeni tuturor
La umblet și la port,
Și te privesc nepăsător
C-un rece ochi de mort.

11) Tu trebuia să te cuprinzi
De acel farmec sfînt,
Și noaptea candelă s-aprinzi
Iubirii pe pămînt.

De la prima citire a acestor versuri, în care s-a subliniat frazarea celor doi interpreți, se vede o uimitoare asemănare, aproape o identitate totală. Această asemănare rezistă și la o analiză mai amănunțită.

În prima strofă, accentul de intensitate (logic) cade, în amîndouă interpretările pe adverbul a d e s e a determinînd verbul „am trecut", pe pronumele nehotărît t o ț i așezat imediat după substantivul „vecinii" pe care, astfel îl scoate în relief, precizîndu-l, și pe negația n u din versul al patrulea.

Singura deosebire în frazare între G. Vraca și M. Sadoveanu este că acesta din urmă leagă versul al treilea cu al patrulea și face o pauză de suspensie după pronumele „tu". Această pauză scoate mai bine în evidență negația următoare „nu" și opoziția dintre faptul că vecinii îl cunoșteau toți, însă „ea" nu l-a cunoscut. Pauza aceasta parcă ar aduce adverbul de întărire „numai"; ca și cum textul ar fi: „mă cunoșteau vecinii toți — *numai* tu nu m-ai cunoscut"

În strofa a doua, aceeaşi situaţie, amîndouă interpretările au accentul de intensitate pe: locuţiunea adverbială a t î t d e d e s, pe pronumele de întărire t o a t ă — care, ca şi în prima strofă, determină substantivul dinaintea sa — şi pe negaţia n u din ultimul vers.

Şi în această strofă în interpretarea lui M. Sadoveanu apar în plus două mici pauze: în versul al treilea între substantivul „lume" şi pronumele de întărire „toată" — ceea ce dovedeşte dorinţa interpretului de a scoate mai puternic în evidenţă pronumele de întărire „toată" şi (cu acelaşi scop ca în strofa anterioară) în ultimul vers, între pronumele „tu" şi negaţia imediat următoare „nu".

M. Sadoveanu în versul al doilea şi al treilea însoţeşte accentul de intensitate pus pe locuţiunea adverbială a t î t d e d e s şi pe pronumele de întărire t o a t ă, cu un accent tonal foarte puternic, specific temperamentului lui artistic şi timbrului lui vocal.

În strofa a treia accentele de intensitate sînt puse, în amîndouă interpretările, aproape la fel, precum şi legătura dintre versul 1 şi 2 şi dintre versul 3 şi 4. Sînt accentuate locuţiunile adverbiale: d e c î t e o r i, o zi d e - a j u n s. În interpretarea lui G. Vraca apare în plus subliniată şi locuţiunea adverbială d e r ă s p u n s iar la amîndoi interpreţii apare accentuat puternic cuvîntul v i a ţ ă, din versul al treilea, locuţiunea adverbială apărînd sub forma mai completă, de *„o zi din viaţă"*. Această subliniere a cuvîntului „viaţă" e însoţită de o deosebită inflexiune vocală, ceea ce face să se accentueze ideea că-i cere iubitei doar o singură zi din toate zilele vieţii.

În strofa a patra găsim aceeaşi asemănare în frazare la amîndouă interpretările; se pune accentul de intensitate pe locuţiunile adverbiale: o o r ă, c u d o r şi pe substantivul a m i c i care în acest caz are rol de adverb lămurind verbul „să fi fost" şi nu se declină.

Amîndoi interpreţii pun un accent dublu — tonal şi de intensitate — pe ultimul cuvînt al strofei, pe s ă m o r, descendent şi încărcat de afect la G. Vraca. G. Vraca pune şi la începutul versului al patrulea un accent tonal, ascendent, pe lîngă cel de intensitate, pe locuţiunea adverbială o o r ă, iar Sadoveanu un accent ascendent pe c u d o r. Amîndoi simt necesitatea accentuării, prin intonaţie, a ideii (care e subînţeleasă în text dar nu apare concretizată în cuvinte) că după o oră de astfel de fericire poate să moară. Amîndoi suplinesc lipsa determinării adverbiale „după" printr-un accent tonal foarte grăitor. La G. Vraca cu mai mult efect.

Există în plus nişte legături între versuri: între versul 1—2, 2—3 şi 3—4 în interpretarea lui M. Sadoveanu (care respectă punctuaţia scrisă, adică virgulele cu care se termină versurile 1 şi 2)şi numai între versurile 2 şi 3 în interpretarea lui G. Vraca.

În strofa a cincea apare evidentă aceeaşi frazare logică. Accentele de intensitate cad pe locuţiunile adverbiale d i n a d i n s care determină verbul „dîndu-mi" şi — caz mai rar — pe locuţiunea adverbială c e v i n care

determină substantivul „timpilor". Amîndoi pun un accent puternic, de intensitate şi tonal, pe cuvintele o s t e a care nu formează, aşa cum s-ar părea subiectul propoziţiei „o stea s-ar fi aprins" fiindcă verbul e pus într-o formă impersonală „s-ar fi aprins" (cerul, firmamentul, să ia parte la fericirea lor, aprinzînd o stea). Şi, în sfîrşit, ambii interpreţi fac legătura dintre versul 1 şi 2, 3 şi 4 şi accentuează puternic şi tonal şi intensiv ultimul cuvînt al strofei, a p r i n s, relevînd, în acest mod, în lipsa caracterizării adverbiale puterea cu care s-ar fi aprins această stea pe firmament.

În strofa a şasea frazarea e identică: accentul de intensitate cade pe formele adverbiale î n v e c i d e v e c i, ş i r î n d u r i, b r a ţ e r e c i, de asemenea ambii interpreţi leagă versul 1 şi 2 şi versul 2 şi 3, iar Sadoveanu şi 3 şi 4. Amîndoi pun accentul de intensitate şi pe adverbul *măreţ* din ultimul vers care determină verbul „înmărmureai".

În interpretarea lui Sadoveanu, ultimul vers se leagă de viitoarea strofă, respectînd virgula pusă de autor, pe cînd G. Vraca, ca actor, nu întrebuinţează tonul ascendent al virgulei, ci pe acel puţin descendent al virgulei, aproape de punct, ca în interpretarea scenică.

În strofa a şaptea în afară de legătura dintre primul vers şi versul ultim al strofei premergătoare, din interpretarea lui M. Sadoveanu, frazarea este absolut identică. Accentul de intensitate cade pe locuţiunile adverbiale d e - a p u r u r i şi d i n t i m p u r i l e v e c h i şi pe negaţia n u din versul al doilea. De asemenea, M. Sadoveanu leagă versul 2 cu versul 3.

În strofa a opta amîndoi interpreţii pun, în primele două versuri, un afect puternic (combinaţie concentrată a celor două accente tonal şi de intensitate) pe aproape toate cuvintele t e i u b e a m, c u o c h i p ă g î n i, ş i p l i n i, d e s u f e r i n ţ i (suplinind lipsa unei caracterizări a adverbului „te iubeam" printr-un puternic accent tonal şi accentuînd cu ambele accente formele adverbiale „cu ochi păgîni", „şi plini", „de suferinţi").

În ultimele două versuri, de asemenea, frazarea e identică la ambii interpreţi, ei pun un accent de intensitate pe locuţiunea adverbială d i n b ă - t r î n i şi scot în evidenţă subiectul p ă r i n ţ i i şi locuţiunea adverbială, imediat următoare, d i n p ă r i n ţ i şi astfel, acest joc de cuvinte apare mult mai clar şi frumuseţea sa e mai bine scoasă în evidenţă.

În interpretarea lui M. Sadoveanu apare şi o mică pauză, sistem ce-i caracterizează frazarea, între cuvintele „mi-i lăsară" şi „din bătrîni" pentru a putea da mai multă valoare timpului îndelungat de cînd datează această moştenire, legînd versul 2 cu 3.

În strofa a noua găsim iar aceeaşi frazare la amîndoi interpreţii. În această strofă G. Vraca ca şi M. Sadoveanu, la început, după primul cuvînt „azi" fac o mică pauză pentru ca prin spaţiul între cele două cuvinte, adverbul *„azi"* şi negaţia următoare *„nici"* (amîndouă accentuate) să dea valoarea

cuvenită amîndurora. Urmează accentuarea dublă — tonală și de intensitate — a locuțiunilor adverbiale c u m u l t m a i r a r și c u t r i s t e ț e și a accentuării de intensitate a adverbului î n z a d a r, la Sadoveanu cu un accent ascendent.

În strofa a zecea ca și în cele anterioare frazarea celor două interpretări e absolut asemănătoare. Toate formele adverbiale sînt accentuate la fel: C ă c i a z i, t u t u r o r, l a u m b l e t, l a p o r t, n e p ă s ă t o r c̗u-n r e c e o c h i de m o r t. Ambii interpreți pronunță cuvîntul „nepăsător" scoțînd în evidență silaba de negație: „né păsător", amîndoi despart în același fel ritmic cuvintele „c-un rece ochi de mort." În ceea ce privește accentul tonal însă îl pun diametral opus: G. Vraca pronunță cuvîntul „mort" cu o inflexiune vocală profund descendentă, iar M. Sadoveanu cu o inflexiune vizibil ascendentă. M. Sadoveanu leagă versul 1 cu 2.

În strofa a unsprezecea, frazarea deși asemănătoare, nu e totuși identică, ca în unele din strofele premergătoare. Ambii accentuează prin accent tonal verbul c u p r i n z i, lipsit de determinare adverbială; prin accent tonal și de intensitate locuțiunea adverbială f a r m e c s f î n t și formele adverbiale ale substantivelor n o a p t e a și i u b i r i i; în ceea ce privește accentul tonal, el diferă, G. Vraca pune o inflexiune vocală, de afect, pe substantivul „candelă" și o altă inflexiune descendentă, ca o pedală, pe ultimul cuvînt al poeziei „pe pămînt" și „farmec sfînt", iar M. Sadoveanu întrebuințează două inflexiuni ascendente, caracteristice vocii sale, pe ultimele cuvinte ale versului 1 și 2, pe „cuprinzi" și „farmec sfînt". Ambii însă se întîlnesc în culoarea dată în inflexiunea vocală pe cuvîntul „iubirii". Ambii interpreți leagă versul 1 cu 2, iar Sadoveanu și 3 cu 4.

Cu toată perfecta similitudine a frazării versurilor lui M. Eminescu, la audiere, recitarea acestor doi mari artiști nu dă cîtuși de puțin impresia unei asemănări, fiecare fiind foarte personal și imposibil de confundat cu altcineva.

Personalitatea artistică nu le-a fost știrbită sau împiedicată de respectarea strictă a regulilor gramaticale de frazare; aceste reguli i-au ajutat să exprime clar ideile într-un ritm și o muzicalitate caracteristice limbii române. Timbrul vocal, modul de rostire al cuvintelor și mai presus de toate inflexiunile lor vocale — expresia vie a bogăției artistice lăuntrice — constituie diferențierea marii lor personalități.

Dar, după cum rezultă din analiza de mai sus, talentul și sensibilitatea personală nu pot face abstracție de suma de reguli care formează meșteșugul însuși.

Capitolul V

RÎSUL SCENIC

În viață actorul rîde, rîsul fiind declanșat de factori independenți de voința sa, din cauza unor situații comice care apar prin surprindere. Pe scenă însă, rîsul rezultă din situațiile comice cunoscute dinainte; elementul surpriză nu mai există și rîsul fiind impus, se declanșează greu.

Dar rîsul fiind în sine un limbaj, după cum vorbirea se poate învăța, se poate învăța și rîsul. Ca și vorbirea, rîsul are o parte tehnică și, precum tehnica vorbirii scenice se învață, se poate învăța și tehnica rîsului scenic. Cel mai frumos rîs în teatrul românesc, acela al M a r i e i G i u r g e a, a fost un rîs studiat, bineînțeles colorat de un timbru vocal cu totul deosebit.

Rîsul este pentru vorbirea scenică ceea ce este trilul pentru canto; amîndouă solicită în același mod mecanismul respirației, al emisiei și al sprijinului sunetului.

Pe cîtă vreme însă trilul, în canto, îl întîlnim numai în partiturile de voci feminine înalte (soprane, soprane de coloratură etc.) în teatru orice actor, indiferent de gen dramatic, trebuie să știe să rîdă.

Tehnica rîsului ca și trilul are trei puncte de sprijin:

1. diafragma și centura abdominală;
2. coardele vocale;
3. partea anterioară a palatului în dreptul incisivilor superiori și cavitatea nazală (ceea ce cu un singur cuvînt poartă denumirea de „mască").

Se descrie pe rînd rolul acestor trei puncte de sprijin care trebuie să acționeze sincron, din punctul de vedere al ritmului, adică într-o perfectă coordonare.

1) *Centura abdominală și diafragma* sînt mușchii care acționează în declanșarea rîsului și în realimentarea cu aer între hohotele de rîs. Prin contractarea puternică a centurii abdominale, cu aceeași intensitate ca pentru strănut sau tuse, coloana de aer expiratorie este împinsă *ritmic* spre coardele vocale. Cînd această coloană expiratorie se termină, intervine diafragma care, prin contractare, aduce repede, din nou, aer în plămîni, mascînd intervalul dintre hohotele de rîs.

Rîsul solicită foarte mult acțiunea acestor mușchi, de aceea, după un rîs îndelungat și puternic, se simte o durere acută în regiunea abdominală, durere care trece însă imediat și fără consecințe supărătoare. Dimpotrivă, stimulînd și activînd respirația și circulația, rîsul e stenic, deci ajută organismul în toate funcțiile lui.

Tehnica trimiterii ritmice a coloanei de aer în timpul rîsului poate fi comparată cu aceea care, în canto, e întrebuințată pentru notele în „staccato", în care sunetele se execută sacadat și separate unele de altele prin pauze, ca și la rîs.

La începutul rîsului, prin contractarea puternică a centurii abdominale, se trimite întîi o coloană de aer nesonoră în direcția cavității nazale; e ceea ce se numește în vorbirea obișnuită, pufnitură de rîs. Imediat după această eliberare de aer, care parcă deschide drumul rîsului, apare și rîsul sonor, odată cu intrarea în acțiune a coardelor vocale. Rîsul nu vehiculează o cantitate prea mare de aer, plămînii nu trebuie să fie prea încărcați, probă că rîsul debutează întotdeauna cu o eliberare de aer expirator.

Tehnica rîsului e tocmai împingerea în sus ritmică, puternică și fragmentată a unei singure coloane de aer expirator de către centura abdominală. Sacadarea sunetelor, separarea lor, care s-ar putea numi „trilul rîsului" sau rîsul perlat, se obține prin intrarea în acțiune a coardelor vocale.

2) *Coardele vocale* acționează pentru sonorizarea rîsului, ca în orice emitere de sunet, prin închidere, iar pentru întreruperea sonorizării, prin deschidere. Această succesiune de închideri și deschideri se face în același ritm cu susținerea sacadată a coloanei de aer expirator de către centura abdominală.

Coardele vocale întrerup deci ritmic coloana sonoră într-o acțiune sincronizată cu aceea a centurii abdominale, care o trimit puternic în sus, dînd naștere astfel „staccato"-ului rîsului, sau rîsului perlat.

Sînt cazuri cînd coardele vocale însă nu pot executa această fragmentare de durată egală a sunetului și atunci rîsul sună ca un singur ton neîntrerupt, pierzîndu-și bineînțeles frumusețea și strălucirea.

3) „*Masca*" este locul unde trebuie să fie pozată coloana de aer expirator trimisă de centura abdominală și transformată de coardele vocale în coloană sonoră; este acel loc în care, cu minimum de efort, vocea capătă maximum de sonoritate. În poza de voce pentru rîs cavitatea nazală este mai mult solicitată decît în vocea vorbită și chiar în cea cîntată. Imediat ce coloana de aer sonoră nu ajunge în față, în mască, rîsul este înfundat în gît sau în bolta palatului și sună urît și vulgar.

Rîsul se produce, ca orice sunet, numai pe expirație; sînt însă cazuri, extrem de rare, cînd unii oameni rîd pe inspirație. În acest caz, ca și vorbirea pe inspirație, rîsul nu are sonoritate și strălucire, și fiind împotriva legilor fiziologice, e chinuitor, lezează coardele și produce tuse.

Sunetele pe care se emite rîsul sînt acelea ale tuturor vocalelor: *a, e, i, o, u, ă, î*, precedate de un *h* mai mult sau mai puțin marcat; ultimele vocale, *ă* și *î* nu sînt avantajoase în colorarea rîsului și deci mai puțin recomandabile. În teatru, caracterul personajului, gradul său de cultură, vîrsta, sexul etc. justifică rîsul pe una din aceste vocale. O fată tînără, veselă, luminoasă, rîde pe vocalele *a, e* și în scenele de comedie chiar pe vocala *i*; un personaj opulent, gras, veșnic bine dispus, va putea rîde pe vocala *u* și *o*, ceea ce îi va întregi cu succes caracterizarea și-i va da mai multă culoare; agramatul, vulgarul, odiosul va rîde pe vocala *ă* sau *î*, îndepărtîndu-i și mai mult simpatia publicului etc... etc... Pe parcurs, rîsul poate să treacă de pe o vocală pe alta; aceasta depinde de gradul de stăpînire a tehnicii rîsului la care a ajuns actorul.

Dacă oricine rîde, în viața de toate zilele, cu mai multă sau cu mai puțină ușurință, pe scenă însă rîsul comandat conștient e greu de realizat. Actorul trebuie să fie foarte stăpîn pe respirația costo-diafragmatică, să aibă o bună poză de voce și mai presus de toate să aibă un timbru vocal de calitate, fără de care rîsul nu poate fi cristalin și fermecător. La toate aceste condiții se mai adaugă o totală relaxare. Rîsul este produsul unei bune dispoziții, a veseliei, care nu are nimic comun cu încordarea sau crisparea.

În studierea exercițiilor pentru stăpînirea rîsului scenic va fi deci *absolută nevoie* de o relaxare totală și o perfectă bună dispoziție; încruntarea, plictiseala, graba, neîncrederea vor împiedica sigur rezultatul acestor exerciții.

Rîsul nu este un fapt în sine; el este rezultatul unui sentiment de plenitudine psihică și fizică, de aceea studiul său, pur tehnic, nu poate avea eficacitate. Trebuie ca fiecare să-și creeze aceste condiții, gîndindu-se la ceva plăcut și vesel, să zîmbească, ochii să-i fie lucitori; pe scenă, ca și în viață, este o corelație perfectă între expresia feței și voce, corelație fundată bineînțeles pe starea psihică. Orice crispare a mușchilor feței, sau a gîtului, sau a diafragmei și a centurii abdominale, va împiedica declanșarea liberă a rîsului.

EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA TEHNICII RÎSULUI SCENIC

Exercițiul 1

În acest exercițiu se va deprinde trimiterea ritmică — *la comanda conștientă* — a unei coloane puternice de aer spre laringe; coardele vocale, prin închiderea lor, o vor sonoriza și sub impulsul presiunii centurii abdominale va ajunge în mască.

Cu bună dispoziție, sau ca și cum s-ar glumi cu cineva, se va trimite o pufnitură de rîs, bine împinsă de mușchii abdominali, direct în mască. *Gura trebuie să rămînă închisă* ca atunci cînd, din anumite motive, rîsul trebuie reținut și nereușindu-se această reținere, rîsul se transformă într-o „pufnitură" pe nas. Se va relua, în aceleași condiții, o nouă pufnitură, *dar numai cîte una.* Acțiunea centurii abdominale trebuie să fie foarte puternică, ca la tuse. Trebuie să se reziste tentației de a deschide gura pentru a elibera un rîs sonor. Se va repeta cu răbdare acest exercițiu de 10-15 ori cu toată senzația de jenă

Paul Gravollet, *Declamation*, Albin Michel, Paris, 1930.
H. Coblenzer. F. Muhar, *Die Phonationsatmung*. Wiener Klinische Wochenschrift No. 48, Dezember, 1965.
Alexander Kisseburg, *Vocal Technical for Tratament of Certain Speach Difficults*. Annals of ORL, St. Louis (f.a.).
Al. Rosetti, *Introducerea în fonetică*. Ed. Ştiinţifică, 1967.
G. Buzoianu şi G. Cotul, *Vocea şi igiena vocală*. Librăria R. Cioflec, Cluj, 1936.
Leonid Petrescu, *Respiraţia şi viaţa*. Editura tineretului, 1962.
Dr. Vasile Artenie, *Elemente de anatomie, fiziologie şi fiziopatologie laringiană*. Oto-Rino-Laringologia, revistă a Societăţii ştiinţelor medicale, decembrie, 1959.
* * * *Gramatica limbii române*. Editura Tineretului, 1962.
* * * *Gramatica limbii române*, Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.
Louis Matha, G. de Parrel, *La rééducation de la voix parlée*.

Cuprins

Capitolul II

DICŢIUNEA

Capitolul III

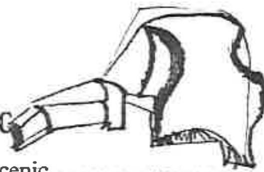
VOCEA

Capitolul IV

FRAZAREA

Capitolul V

RÎSUL SCENIC



Capitolul VI

IGIENA VOCII

Coli tipar: 13,50



Tiparul executat sub comanda nr. 1854 la
Intreprinderea poligrafică „13 Decembrie 1918",
str. Grigore Alexandrescu nr. 89–97
București,
Republica Socialistă România

în regiunea mușchilor abdominali. Cel mai greu moment în tehnica rîsului este *declanșarea*; acest exercițiu pregătește tocmai mecanismul declanșări rîsului, adică primii pași spre stăpînirea conștientă a rîsului scenic. Declanșarea rîsului poate fi comparată cu pornirea motorului unui autovehicul cu ajutorul manivelei (fără pornire automată); un tur, apoi două, apoi trei tururi de manivelă și turațiile motorului sînt declanșate. Pentru rîs același lucru: o pufnitură, apoi două, apoi trei și rîsul pornește atît de ușor, că uneori e greu de oprit. Exercițiul trebuie neapărat făcut cu bună dispoziție și cu dorința de a glumi; tristețea sau grija împiedică bunele rezultate.

Exercițiul 2

Se execută în aceleași condiții psihice și cu aceleași reguli tehnice ca exercițiul 1, pufnind însă *de două ori la rînd pe aceeași expirație;* chiar dacă există dorința fie de a pufni de mai multe ori la rînd, fie de a deschide gura spre a elibera un hohot de rîs, nu trebuie pufnit decît de două ori la rînd. Numai astfel se va putea deprinde stăpînirea conștientă a declanșării rîsului. Și acest exercițiu se va repeta, cu toată oboseala, de 10—15 ori.

Exercițiul 3

Se vor urma aceleași indicații ca la primele două exerciții, însă pufnind de *trei ori la rînd pe aceeași expirație;* după ce se va repeta acest exercițiu de 10 ori se va deschide gura eliberîndu-se hohotul de rîs, care a fost cu strictețe reținut în exercițiul 1 și 2, păstrîndu-se exact aceeași traiectorie a coloanei sonore, aceeași intensitate și același punct final de pozare în mască.

Rîsul nu trebuie forțat prin contractarea centurii abdominale sau prin împingerea voită a coloanei de aer, ci trebuie, după declanșare, lăsat să curgă ușor pînă la terminarea expirației și mai ales pînă la terminarea dorinței de a rîde.

Exercițiul 4

Acest exercițiu servește celor care nu reușesc să aibă „trilul" rîsului sau „staccato"-lui, adică celor la care acțiunea coardelor nu e sincronizată cu aceea a impulsurilor centurii abdominale și rîsul lor sună ca un singur ton neîntrerupt împins parcă din stomac.

Ei vor începe cu acest exercițiu și apoi vor trece la exercițiul 1, 2 și 3.

Scopul acestui exercițiu este să deprindă ca mișcările coardelor vocale să se facă odată cu acelea ale centurii abdominale. Pentru aceasta s-a ales consoana *g* care:

1) se formează în imediata apropiere a coardelor vocale;
2) fiind consoană sonoră este produsă prin acțiunea coardelor vocale.

Concomitent cu o expediere a coloanei de aer bine susținută de acțiunea centurii abdominale, se va rosti, ca și copiii cînd gînguresc, cu o foarte bună dispoziție de rîs, aproape în joacă: îngî, îngî, îngî.

Exercițiul nu folosește decît dacă fiecărei trimiteri a centurii abdominale îi corespunde un „îngî" și dacă, deși se cere dispoziția psihică a unui joc copilăresc, exercițiul e făcut cu răbdare și cu convingere.

Capitolul VI

IGIENA VOCII

— Îndrumări sumare —

Capitolul cuprinde cîteva din cele mai esențiale îndrumări de igienă vocală. În el se atrage atenția tuturor celor pe care profesiunea îi obligă să vorbească zilnic în public, să aibă o grijă deosebită de starea aparatului lor vocal, de întrebuințarea rezonatorilor supra și subglotici și în special de perfecta stăpînire a respirației.

Cea mai mare parte a imperfecțiunilor vocii și vorbirii nu sînt provocate de bolile aparatului fonator, ci de lipsa de sincronizare sau de întrebuințarea defectuoasă a oricăreia din cele trei părți ale aparatului periferic: *suflerie, laringe, rezonatori.* Cel lipsit de coordonarea lor naturală, organică, suportă consecințele, fiindcă obișnuințele greșite, odată căpătate, se schimbă foarte greu. În acest caz, randamentul acustic fiind scăzut, actorul face mai întîi un efort, acest efort generează oboseala vocală, care, la rîndul ei aduce cu ea toată suita de deficiențe și lipsuri.

O proastă folosire a organului fonator, îi impune o funcționare defectuoasă, care exagerează, împiedică, alterează sau deviază acțiunea lui fiziologică naturală.

Știind cum trebuie folosite rațional organele aparatului fonator și făcînd zi de zi exercițiile indicate pentru fiecare defect, pe de o parte, defectele vor dispare, iar pe de altă parte, aparatul fonator va fi ferit de toate neplăcerile inerente celor ce vorbesc în public și nu sînt înarmați cu coordonarea perfectă a aparatului periferic.

Respirația incorectă, folosirea greșită a rezonatorilor vocii, suprasolicitarea coardelor vocale prin țipăt sau prin risipirea fără socoteală a mijloacelor vocale, sînt cauzele lezării organelor fonatoare.

Din contra, aplicarea rațională a exercițiilor vocale, acțiunea dirijată a diafragmei și centurii abdominale, o tehnică articulatorie bine condusă, vor elimina repede cele mai multe dificultăți.

O educare psiho-motrică, prin corectarea atitudinilor fonatoare vicioase și crearea unui automatism nou, mai normal din punct de vedere fiziologic, va fi într-adevăr salutară. Această integrare se face prin solicitarea efortului cerebral, al atenției, al voinței și al încrederii; ele sînt un medicament în sine,

sînt pîrghii ajutătoare pentru eliminarea oricăror dificultăţi. Pentru deplina reuşită, mai sînt necesare răbdarea, perseverenţa, inteligenţa şi un autocontrol permanent, o ureche bună pentru a deosebi sunetul corect de cel incorect.

Se analizează pe rînd, în raport cu structura aparatului fonator, toată grija şi atenţia pe care trebuie să o aibă cîntăreţul sau cel care vorbeşte în public pentru a-şi putea exersa fără neplăceri meseria sa, arta sa.

Igiena nasului

Rolul atît de însemnat al cavităţii nazale s-a arătat explicit în toate trei capitolele acestei lucrări: „Respiraţia", „Dicţiunea", „Vocea". În ceea ce priveşte igiena vocii, nasul joacă de asemenea un rol capital. E necesară o deosebită grijă ca starea sănătăţii lui să fie perfectă în permanenţă — nasul fiind „cîinele de pază" al aparatului vocal. Toate îngrijirile acestui aparat vor începe cu îngrijirea nasului, altfel rezultatul va fi diminuat, întîrziat sau nul.

Respiraţia nazală este respiraţia fiziologică, adică respiraţia vitală. Această respiraţie purificînd, umezind şi încălzind aerul inspirat, protejează tot aparatul fonator prin care circulă aerul, asigurîndu-i, totodată, funcţionarea sa optimă.

De asemenea, această respiraţie are rolul de a aera urechea mijlocie prin intermediul trompei lui Eustache.

Orice obstrucţie nazală, orice jenă în respiraţia nazală se traduce prin iritaţii ale faringelui, laringelui, coardelor vocale, traheei şi bronhiilor, ale tuturor organelor respiratorii şi auditive.

Oamenii care respiră prost sînt candidaţi la toate lipsurile şi slăbiciunile fizice posibile. Copiii care au căile respiratorii obstruate suferă în dezvoltarea lor: toracele rămîne mic, chircit, sternul aplatizat, bolta palatului deformată, dentiţia creşte neregulat, tenul pal, gura veşnic deschisă, buza de jos atîrnă. Ei nu se pot concentra, nu sînt atenţi, sînt lipsiţi de o bună memorie şi au irigarea cerebrală redusă.

Toracele nedezvoltîndu-se normal nu corespunde restului scheletului, „motorul este prea slab pentru caroserie" şi astfel copilul suferă şi este stînjenit în creşterea sa.

Consecinţele directe ale unor obstrucţii rino-faringiene, chiar la oamenii maturi, nu sînt mai puţin pline de consecinţe, precum:
- încetineală psihică, apatie, pseudolene;
- insuficienţă respiratorie nazală;
- gîtul veşnic uscat;
- puseuri infecţioase;
- rezistenţă minimă a organismului la bolile infecţioase etc.

Adesea, chiar tuberculoza are la origine o insuficienţă a respiraţiei nazale.

De aceea, toţi cei care au la baza profesiunii lor vorbirea, trebuie să aibă grijă, în primul rînd, de întreţinerea perfectă a cavităţii nazale. Orice guturai, chiar incipient, nu trebuie neglijat. În casele cu calorifer, unde aerul e uscat, se va aşeza întotdeauna pe calorifer un vas cu apă, astfel ca prin evaporarea apei aerul să fie în permanenţă umed.

Suflarea nasului este o problemă foarte importantă pentru sănătate, de aceea trebuie să se facă după anumite reguli. Se închide o nară în timp ce cealaltă rămîne deschisă; pe ea se suflă moderat nasul, pe urmă se procedează la fel de partea opusă, alternîndu-se acest mecanism pînă la vidarea completă a foselor nazale de mucozităţi. În acest fel secreţia nazală, care este septică, nu va intra în trompa lui Eustache şi nu va infecta urechea mijlocie sau nu va fi proiectată prin orificiile sinusurilor, provocînd sinuzita. Înainte de a călători cu trenul sau cu maşina, sau cînd se stă într-un aer viciat sau plin de praf, e bine să se ungă nările cu puţină vaselină, pentru ca impurităţile să se fixeze în jurul orificiilor nazale externe şi să nu pătrundă în profunzime spre căile respiratorii.

Igiena gurii şi a dinţilor

Rolul cavităţii bucale în emisia vocii şi în articulare a fost pe larg expus în capitolele precedente, în care s-a arătat şi însemnătatea îngrijirii acestui organ pentru cei ce vorbesc în public.

Păstrarea integrităţii mucoasei bucale şi a dinţilor pentru profesioniştii vocii nu e numai o problemă a sănătăţii organismului ci şi o problemă de estetică, ba chiar de decenţă profesională. Trebuie deci să i se dea cea mai mare atenţie.

Perierea dinţilor constituie cel mai important act al igienii gurii. De felul cum este practicată perierea depinde, în cea mai mare parte, starea sănătăţii organelor bucale. Perierea dinţilor se face timp de 2—3 minute dimineaţa, după fiecare masă şi seara, pe absolut toate faţetele lor interne şi externe, fără abuz, fără brutalizare, cu o perie de păr tare. După ce s-a făcut prin acest procedeu mecanic îndepărtarea resturilor de alimente care atacă mucoasa şi în special dinţii, se poate dezinfecta gura cu diferite soluţii antiseptice speciale.

Un dinte cariat reprezintă un focar microbian care infectează neîncetat organismul şi întreţine stări infecţioase cronice. O laringită sau o faringită cronică la un profesionist al vocii poate fi cauzată de cariile dentare izolate sau multiple.

Dinţii bine îngrijiţi sînt o condiţie esenţială pentru o perfectă rostire scenică şi o rezonanţă penetrantă a vocii. Să nu uităm că poza de voce cere îndreptarea coloanei sonore la baza incisivilor superiori; ei sînt sprijinul emisiei şi al rezonanţei; o lipsă în rîndul lor poate schimba mult sonoritatea vocii ca şi integritatea articulării.

Datoria unui artist liric sau dramatic e să-şi îngrijească cu meticulozitate acest instrument preţios al artei sale.

Igiena urechii

Pentru cei care cîntă sau vorbesc în public, urechea sănătoasă este absolut necesară; ea asigură puterea autocontrolului atît în emisia justă a vocii, cu infinitatea ei de nuanțe, cît și în articularea perfectă a cuvîntului.

Așa cum s-a arătat, originea maladiilor urechii este, de cele mai multe ori, în cavitățile nazale, naso-faringiene sau cavum și faringe. Calea de propagare este trompa lui Eustache, conducta care face legătura între faringe și urechea medie.

A face igiena urechii înseamnă în primul rînd a îngriji fosele nazale, naso-faringiene sau cavumul și faringele.

Curățirea urechii cu ace, chibrituri etc. este foarte primejdioasă. Urechea fiind plasată în imediata vecinătate a creierului, orice infectare a ei se poate propaga la creier și urmările pot fi dezastruoase.

De asemenea, în cazul îmbolnăvirii urechii, să nu se folosească decît medicamentele recomandate de medic; să nu se îngrijească acest organ atît de prețios și delicat cu metode empirice, căci pot surveni consecințe ireparabile, care altfel, pe cale medicală, se pot rezolva cu ușurință.

Igiena coardelor vocale și a emisiei vocale

Se fac numai unele recomandări privind îngrijirea pe care fiecare cîntăreț sau actor trebuie să o dea coardelor vocale.

Regulile de igienă respective se pot concentra în cîteva formule: „Nici maltratare, nici surmenare"; — sau: „Să capeți maximum de randament vocal cu minimum de efort"; — sau: „Să disciplinezi curentul expirator, să faci mai suple organele care concură la producerea vocii, să capeți sensul modulației, ritmului, nuanței și să exteriorizezi consoanele" (Parrel). Cu alte cuvinte, să-ți stăpînești atît de bine aparatul fonator încît să-l poți conduce cu ușurință pe drumul emisiei fiziologice.

Totuși, unele reguli de igienă vocală sînt cunoscute, dacă nu pe cale teoretică, cel puțin din experiența proprie fiecărui artist liric sau dramatic, și trec din generație în generație de artiști, o dată cu învățarea meseriei:

— vindecarea oricărei răgușeli sau deranjamentul vocal provenit dintr-un guturai puternic, sau o faringită, laringită ori traheită, trebuie să înceapă cu *repaus vocal*. În cazuri foarte grave repausul va fi total; nici o șoaptă, iar bolnavul să scrie ce vrea să spună. „Mai bine un repaus scurt la început, decît un repaus lung prea tîrziu" (Canvy).

— Tusea nestăpînită, puternică și dregerile de glas, prin frecarea brutală a coardelor, alterează aparatul fonator și în special coardele.

— Vorbirea în aer liber, rece și umed duce la răgușeală. De aceea la spectacolele în parcuri se va căuta întotdeauna îndreptarea vocii, pe cît posibil, direct în microfon, vocea liberă, fără acustica unei săli închise, neputînd avea penetranța necesară.

— După repetiții sau spectacole, cînd coardele vocale, din cauza unei mari solicitări, sînt congestionate, să se evite ieșirea imediată în aer rece și mai ales să nu se vorbească sau să se strige.

— Să nu se nesocotească o răgușeală cît de mică. Debutul ei manifestîndu-se prin simple dificultăți vocale, trece neobservat. În faza a doua, zgomotele care însoțesc vocea (caracteristica răgușelii) devin mai intense și răgușeala este instalată. De aici pînă la pierderea totală a vocii, la *afonie*, e numai un pas.

— Este cu totul contraindicată vorbirea actorului, în viața de toate zilele, într-un mediu foarte zgomotos. Neputîndu-și auzi vocea el o va forța, ajungînd pînă la traumatizarea coardelor vocale.

— Să se observe temperatura mîncărurilor sau băuturilor. Temperatura prea ridicată a acestora alterează mucoasele, iar temperatura prea scăzută are o acțiune nocivă asupra coardelor, provocînd uneori o răgușeală imediată. Trecerea bruscă de la un aliment fierbinte la o băutură rece este contraindicată din aceleași motive.

— Alimentele picante, precum și nucile, alunele, migdalele au o acțiune dăunătoare asupra vocii. În schimb ceapa, sub orice formă, are o acțiune pozitivă și curativă.

— Anumite mirosuri puternice ca bradolina, naftalina, acetona, insecticidele și chiar unele parfumuri provoacă răgușeala.

— Tutunul și alcoolul acționează negativ direct asupra organelor fonatoare și indirect, prin toxicitatea lor, asupra stării generale a organismului.

— Ceaiul reglează circulația sanguină cerebrală și mărește travaliul intelectual spre deosebire de alcool și tutun, care pe lîngă excitația psiho-motrică provoacă un oarecare grad de confuzie și slăbește memoria.

— Este absolut necesară o apreciere justă asupra îmbrăcăminții. Întrebuințarea exagerată a fularelor în jurul gîtului, în loc de a-l păzi de răceli, duce la o sensibilizare excesivă a acestuia.

— Femeile într-o anumită stare fiziologică specială, cînd coardele vocale ca și organele genitale sînt congestionate, nu trebuie să facă eforturi vocale.

— La pubertate, în momentul schimbării vocii, de asemenea nu sînt recomandate eforturi. De aceea studiul canto-ului nu trebuie început decît după completa terminare a procesului pubertății.

— Se recomandă exerciţii respiratorii zilnice. Reglarea respiratorie eliminînd crisparea gîtului, vocea va ajunge să curgă liber odată cu suflul. Exerciţiile respiratorii, hidroterapia, repausul şi somnul sînt de asemenea recomandabile pentru eliminarea tracului.

— O articulare netă şi viguroasă, cu susţinerea puternică a consoanelor finale, va proteja alimentarea cu aer în timpul fonaţiunii, precum şi emisia vocală: „Articularea este trambulina vocii".

— În general, după cum orice artist îşi cruţă şi-şi îngrijeşte instrumentul prin care-şi exercită arta sa, tot astfel şi cei care cîntă sau vorbesc pe scenă trebuie să vegheze veşnic la bunăstarea întregului lor aparat fonator: *vocea este oglinda sănătăţii.*

Bibliografie

Dr. G. de Parrel, *Les enfants qu'il faut adapter.* Ed. Vigot frères, Paris (f.a.)

Arthur Lorenz, *Sprecherziehung.* Herausgegeben vom Zentralhaus für Laienkunst, Mitteldeutscher Verlag, Halle (Saale) (f.a.)

* * * *Vorbirea pe scenă.* Institutul de teatru A. N. Ostrovski, Leningrad (f.a.)

E. Sariceva, *Vorbirea scenică.* Ed. Sovetskaia Rossia, Moscova (f.a.)

Dr. Edmond Garde, *Le monophasage de la voix parlée chez la femme.* Revue de la Laryngologie-Otologie-Rhinologie No. 12. Bordeaux, 1959.
La voix, Presse Universitaire de France, 1961.

S. Birman, *Acţiunile verbale.* Buletin de traduceri 12 No. 16/48.

Louis Matha, G. de Parrel, *Education et réeducation de la voix chantée.* Ed. Vita Frui G. Doin et Cie, Paris, 1934.

Jean Pommez, *Les disphonies fonctionnelles.* Revue de Laryngologie-Otologie-Rhinologie, Bordeaux, 1962.

Jean Tarneaud, *Pour obtenir une voix meilleure.* Librairie Maloine, Paris, 1957.

J. Tarneaud avec la collaboration de S. Borel Maisonny, *La voix. La parole. Le chant.* Librairie Maloine, Paris, 1961.

J. Tarneaud, *Précis de thérapeutique vocale.* Librairie Maloine, Paris, 1955.

Suzanne Gérard de Parrel, *Les troubles dela phonation.* Ed. Gantuthier-Villars, Paris, 1961.
La voix. Faculté de médecine de Paris, Clinique Oto-rhino-laryngologique, Libraire Maloine, Paris, 1963.

Dr. Guy Cornut, *La mécanique respiratoire dans la parole et le chant.* (Cahiers d'audio-phonologie publiés par l'Institut d'Audio-Phonologie de la Faculté de médecine de Lyon), Presses Universitaires de France, 1959.

Raoul Husson, *Physiologie de la phonation.* Masson et Cie. Editeurs. Librairies de l'Académie de Médecine, Paris, 1962.

Georges le Roy, *La diction française par les textes.* Librairie Classique Paul Delaplane, 1914.